# Cotto e mangiato

COTTO E MANGIATO MAGAZINE
MENSILE
ANNO 3 - € 1,50

*la cucina facile, veloce e di qualità*

N°10 OTTOBRE 2016

SOLO 1,50 €

**HALLOWEEN PARTY**
**DOLCETTI MOSTRUOSI PER TUTTI**

AUT 4,30 €; BE 4,00 €; F 7 €; CH CT 4,50 CHF;
E - PTE CONT. 3,70 €; CH 5,00 CHF; D 5,50 €

60010
9 772284 429006

*Il piatto del mese*

Carré di vitello con ortaggi di stagione

a pag. 32

# TAVOLE D'AUTUNNO

*Arrosto con castagne e patate dolci, polpettone di verdure, scaloppine di nasello e di tacchino*

*Dessert*

**CREMA DI RISO**
**CRÊPES DI CASTAGNE**
**DOLCI AL CIOCCOLATO**

*Pasta fresca*

**FETTUCCINE E SPECK**
**PANSOTI LIGURI**
**CRESPELLE AI FUNGHI**

**SERGIO MÚÑIZ**
**"A TAVOLA AMO LA SEMPLICITÀ"**

Cotto e mangiato N°10 Ottobre 2016

# sommario



## le ricette per ricevere

# sommario

106

*Dal Mondo*

110

*Questo l'ho fatto io*

112

*Alimentazione e Salute*

## le ricette per tutti i giorni

DIRETTORE RESPONSABILE
**Andrea Brambilla**
a.brambilla@contieditore.it

<Cotto e Mangiato1> è un marchio RTI in licensing a Conti Editore Srl

REALIZZAZIONE - SERVICE

**OpenEyes Film**

Simona Stoppa
s.stoppa.guest@cottoemangiatomagazine.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Luciana Giruzzi, Vanna Guzzi, Sofia Parisi, Federico Lorefice, Andrea Bevilacqua, Fabio Ceruti, Michela Burkhart (grafica), Bruno Ruggiero (fotografo) Liliana Barina e Debora Polisena.

RINGRAZIAMENTI
KitchenAid, Fiskars, Bialetti, Smalvic, Cristalexe, Calligaris, Frigo 2000, Guardini, Novy, Moneta Gugliermetto Experience.

Foto di copertina: Bruno Ruggiero

I NOSTRI CONTATTI
OpenEyes Film, via Comelico 3, 20135 Milano
tel. 02 36687599, fax 02 87242030;
e-mail: redazione@cottoemangiatomagazine.it

PROGETTO GRAFICO
**Marco Pennisi & C.** - Milano
SEGRETERIA
Tel. 051.6227.111
segreteria_cm@cottoemangiatomagazine.it

Conti Editore pubblica anche: Auto, In Moto, Autosprint, Motosprint, AM Automese, GS Guerin Sportivo, Sport & Style – moda e tendenze

DIRETTORE EDITORIALE
**Andrea Brambilla**

**Direzione, redazione, amministrazione:**
Via del Lavoro 7, - 40068 S. Lazzaro di Savena (BO), Tel. 051.6227111, fax 051.6227242
<COTTO E MANGIATO1>, pubblicazione mensile di cucina, benessere e natura. Iscrizione al Tribunale di Bologna N.8340 del 22/04/2014

Distribuzione esclusiva per l'edicola in Italia:
m-dis Distribuzione Media S.p.A. - Via Cazzaniga, 2 - 20132 Milano - Tel 02 25821 - Fax 02 25825302 - e-mail: info-service@m-dis.it
Distribuzione esclusiva per l'estero:
Johnsons International News Italia S.p.A. Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
Tel. 02.43982263 - Fax 02.43916430

Distribuzione per l'estero:
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA srl
Via Valparaiso, 4
20144 - Milano - Italia
Tel.: +39 02 43.98.22.63
Fax: +39 02 43.91.64.30

STAMPA
Poligrafici Il Borgo S.r.l. - Via del Litografo 6, 40138 Bologna, tel. 051.6034001
**CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA' ITALIA ED ESTERO: SPORT NETWORK s.r.l.**
www.sportnetwork.it

**Sede legale**: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 - Roma
**Uffici Milano**: Via Messina, 38 - 20154 Milano - Telefono 02.349621
Fax 02.3496450
**Uffici Roma**: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 Roma - Telefono 06.492461
Fax 06.49246401




Periodico associato alla FIEG
(Federazione Italiana Editori Giornali)

*BANCHE DATI DI USO REDAZIONALE*
*In conformità alle disposizioni contenute nell'allegato A.1 del D.Lgs 196/2003, nell'art. 2, comma 2, del "Codice Deontologico relativo al trattamento dei dati personali nell'esercizio dell'attività giornalistica ai sensi dell'art. 139 del D. Lgs 196/2003, del 30/06/2003" la Conti Editore S.r.l. rende noto che presso la sede esistono banche dati di uso redazionale.*
*Ai fini dell'esercizio dei diritti di cui all'art.7, s.s. del D.Lgs. 196/2003, le persone interessate potranno rivolgersi a: Conti Editore S.r.l. - Via del Lavoro 7, 40068 San Lazzaro di Savena (BO), tel. 051.6227101, Fax 051.6227309.*
Responsabile del trattamento dati (D.Lgs 196/2003): Andrea Brambilla
Tutti gli articoli contenuti in <Cotto e Mangiato1> sono da intendersi a riproduzione riservata ai sensi dell'Art. 7 R.D. 18 Maggio 1942 n. 1369.

Arretrati: una copia € 6,00 comprese spese di spedizione.
Pagamento su c/c postale: 80721178 o bonifico bancario IBAN: IT 90 V 07601 03200 000080721178 intestato a Diffusione Editoriale Srl – Via Clelia 27 – 00181 Roma.
Telefono: 06.78.14.73.11
da lunedì a venerdì ore 9-13 14-16
Fax: 06.93.38.79.68
e-mail: abbonamenti@diffusioneeditoriale.it

# Creatività a tavola

La cucina nasce dalla creatività e la conferma la troviamo nello sconfinato patrimonio rappresentato dalla nostra tradizione regionale, talmente varia, ricca ed estrosa che solamente noi italiani potevamo inventarla. I piatti della tradizione rispecchiano il saper fare tipicamente italiano che ha fatto nascere alcuni delle ricette più ricche e gustose della nostra cucina. Penso al cappon magro genovese, ai tortellini emiliani, alla pizza napoletana, alla caponata siciliana... potrei continuare all'infinito e sicuramente dimenticherei migliaia di ricette nate dall'estro e dall'inventiva tutta italiana. La nostra gastronomia, poi, legata ai prodotti del territorio, spesso poveri, è sempre creata da persone che hanno avuto voglia di divertirsi in cucina e che hanno dato vita a un patrimonio che ci invidiano in tutto il mondo. E non mi riferisco soltanto ai nostri bravissimi chef stellati, ma anche a tutte le persone che per passione e per amore della tavola preparano piatti fantastici. Cotto e mangiato magazine tutti i mesi vi propone tante ricette, alcune classiche o regionali, altre rivisitate, ma quello che vi suggeriamo sempre è di lasciare spazio alla vostra creatività. Il tema del mese di questo numero è la cena improvvisata: ovvero come inventare una cena con quel che c'è in frigorifero. Una necessità che si presenta quando arrivano ospiti non attesi ma molto graditi, oppure quando avete fatto tardi e il negozio sotto casa è già chiuso. In queste situazioni non resta che aprire il frigorifero e inventare nuove ricette utilizzando gli ingredienti a disposizione. Noi ve ne suggeriamo alcune e in più vi diamo qualche consiglio per quando fate la spesa, poi sta a voi inventare varianti e nuove versioni per utilizzare al meglio quel che trovate in dispensa. Buona lettura… creativa.

## LA POSTA

### La cottura alla cieca

Un'amica mi ha raccontato che quando prepara la pasta frolla o una torta salata la fa cuocere in forno ricoperta di legumi secchi, prima di procedere alla farcitura. Sembra che in questo modo la pasta risulti ben cotta e croccante. Voi cosa ne pensate?

**Elena, Agrate (MB)**

*Cara Elena, la tua amica ha ragione, infatti la cottura alla cieca, o in bianco, garantisce una base croccante per le torte salate. Se vuoi provarla, disponi la pasta frolla nella teglia, quindi bucherella la superficie con una forchetta. Poi, copri la pasta con un foglio di carta da forno e disponi sopra dei legumi secchi o del riso crudo. Il peso impedisce la formazione delle bolle e mantiene la base uniforme. A questo punto, informa a 200°C e quindi togli la pasta dal forno appena inizia a colorire, ci vorranno circa 10 minuti. Poi, disponi la farcitura e termina la cottura in forno a 180°C.*

### Patate perfette

I miei ragazzi amano le patate al forno e io le preparo spesso come contorno per la carne o il pesce: il risultato però non sempre mi soddisfa, non sono abbastanza croccanti. Eppure, le faccio cuocere nel forno a 180°C con olio, salvia e rosmarino. C'è qualche trucco che può migliorare il risultato?

**Giada, Ferentino (FR)**

*Cara Giada, per ottenere una cottura omogea, taglia le patate a dadini regolari. Poi, immergile per 5 minuti in acqua bollente salata. A questo punto, trasferiscile nella teglia con l'olio d'oliva, insaporisci con un trito di aglio, salvia e rosmarino e inforna per 40 minuti circa. Se però hai fretta, puoi mettere le patate crude direttamente nella teglia, senza sbollentarle, avendo cura, però, di aggiungere all'olio un bicchiere di brodo caldo. Prova, e poi raccontaci come è andata...*

## COLLEZIONE EUCALYPTUS / LO SPIRITO DELLA FESTA

*l'opinione di* ***Tessa***

# "Ti fermi a cena?"

Chi passa a trovarmi per un saluto dopo le 18 sa che, tra una chiacchiera e l'altra, scatta l'abituale domanda: "Ti fermi a cena?". La pronuncio senza ansia e preoccupazione, dato che sono super attrezzata per le cene inaspettate. Come tutte le donne pianifico i pasti, quindi spesso non mi resta che aumentare le dosi, e poi, nella mia dispensa, non mancano mai quegli ingredienti necessari per improvvisare un pasto in compagnia!
Partiamo dall'antipasto. Non compro spesso il pane ma ne tengo sempre un po' congelato perché se qualcuno lo vuole, in pochi minuti lo riscaldo e lo rendo croccante al forno, così con burro e acciughe salate (ne ho sempre un bel barattolo che prendo dai miei amici pescatori liguri) in un balletto realizzo un ottimo antipasto.
Con il primo, poi, è tutto sempre molto semplice: riso e pasta non mancano mai, così posso improvvisare un bel risotto alla milanese, dato che anche zafferano e formaggio grattugiato sono sempre presenti in casa. Se si optasse invece per la pasta, la mia scatoletta di sgombro, abbinata alla polpa di pomodoro, salverebbe un piatto semplice, ma sempre apprezzato. Basta solo aggiungere aglio o cipolla e peperoncino, impossibile non averli in casa!

*Nella mia dispensa gli ingredienti per un pasto in compagnia non mancano mai*

Non è difficile nemmeno improvvisare un dessert: basta avere il gelato e poi aggiungere cioccolato o frutta secca e miele oppure frutta fresca. Il gelato è sempre lì, pronto nel freezer, basta fare le palline e poi colarci sopra del cioccolato fuso, oppure della frutta fresca caramellata, oppure, ancora più veloce, verso sul gelato il miele caldo abbinato a frutta secca. In puro stile Cotto e Mangiato il menu è servito velocemente senza rinunciare al gusto! Certo, un nutrizionista potrebbe obbiettare che mancano le verdure e avrebbe ragione, ma quelle non le pianifico! Seguo le stagioni e in casa, fresche, non mancano mai…

### *Dall'isola al palco*

- Sergio Múñiz nasce a Bilbao, nei Paesi Baschi. Nel 1995, a 20 anni, si trasferisce in Italia, dove inizia la carriera di modello.
- Nel 2004 partecipa, e vince, l'Isola dei Famosi. Da questo momento la sua vita cambia e riesce a fare della sua principale passione, la recitazione, una professione, con numerosi ruoli sia al cimema sia in televisione.
- Intraprende anche un'esperienza musicale con il primo singolo La Mar, che anticipa l'album del 2009.
- L'esperienza musicale gli torna utile anche in teatro: nel 2013 è fra i protagonisti del musical The Full Monty, ispirato all'omonimo film inglese del 1997.
- Il 2016 lo vede ancora sul palco nella commedia Arsenico e vecchi merletti, nel ruolo che, nell'adattamento cinematografico del 1944, fu di Cary Grant.
- Lo stesso anno è in tournée anche accanto ad Amii Stewart nel musical La via del successo.

# A tavola vince sempre la semplicità

Sergio Múñiz , che ammette di non essere un grande cuoco, ci racconta le sue abitudini e i suoi piatti preferiti. E l'idea che si è fatto dei food reality in tv

Di lui sapevamo che aveva alle spalle una carriera da modello, una vittoria all'Isola dei Famosi che lo ha reso noto al grande pubblico e che, successivamente, ha intrapreso una nuova e brillante carriera come attore teatrale. Ma Sergio Múñiz, spagnolo originario di Bilbao, sportivo e amante del surf, nonostante il successo, conserva abitudini semplici. Anche a tavola. Perché gli piace mangiare, ama il pesce cucinato con semplicità e va alla ricerca di una cucina autentica.

**Quali sapori si porta dietro dalla sua infanzia e dal suo Paese?**
Sono cresciuto con una cucina poco elaborata. Ancora oggi è quella che prediligo. Da piccolo mangiavo regolarmente la tortilla de patatas: uova, patate e, volendo, un po' di cipolla, da friggere lentamente in una padella alta. Dentro deve rimanere molto morbida. Ogni volta che torno in Spagna la mangio e a volte la cucino. Anche se non sono un bravo cuoco.

**Ci sono altri piatti che cucina personalmente?**
Ho un buon rapporto con il cibo, meno con la cucina. Può capitare che prepari il pesce, che a volte pesco personalmente. Ma se lo faccio, è sempre con semplicità, alla piastra, con olio, sale e, al massimo, del soffritto.

**Segue una dieta particolare per tenersi in forma?**
Non mangio latticini perché sono intollerante. E avendo un metabolismo particolarmente attivo, devo al massimo stare attento a non dimagrire troppo. Faccio pasti completi e, se mi capita di mangiare solo il primo o il secondo, le mie porzioni sono piuttosto abbondanti. Per il resto non compro mai la carne, le poche volte che la mangio è sempre fuori casa.

**Frequenta i ristoranti? Anche quelli stellati?**
A volte lo faccio ma cerco di non esagerare perché i loro piatti sono troppo elaborati. Se sono via per una lunga tournée, preferisco soggiornare in una casa con cucina. Mi è capitato di frequentare anche qualche ristorante stellato e li considero un'esperienza di cui godere sul momento, un'eccezione alla vita di tutti i giorni.

**Ama la cucina internazionale?**
Mi piace quella cinese, ma autentica. Abito a Milano in Chinatown, dove ci sono diversi buoni ristoranti. Quando vado, prendo sempre un piatto che chiamano la "scodella di fuoco", una salsa in cui si può intingere di tutto, dalle verdure bollite, alla carne ai gamberetti. La particolarità è che viene servita con delle pietre roventi all'interno della scodella, per mantenere il calore: una presentazione molto interessante.

**Cosa mangia invece a colazione?**
Alterno latte di soia, riso e mandorle, aggiungo del cacao e poi tanti cereali. E, anche in questo caso, le porzioni sono particolarmente abbondanti. Niente caffè, lo consumo solo fuori casa, ma non tutti i giorni.

**Un piatto che rappresenta il suo ideale di buon cibo?**
Sicuramente il baccalà al pil-pil, una ricetta dei Paesi Baschi in cui il pesce viene cotto con l'aglio all'interno di un tegame di terracotta. Oppure il polpo alla gallega, un piatto galiziano in cui il polpo tagliato a pezzetti è cotto con le patate, l'olio e il peperoncino dolce. Semplice e davvero squisito.

**Con cosa lo accompagna?**
Un bicchiere di buon vino, non necessariamente bianco. Preferisco i rossi e, se leggeri, trovo che si sposino bene anche con il pesce.

**Da personaggio anche televisivo, come giudica il successo dei reality dedicati al cibo?**
Anche in questo caso, per me a vincere è sempre la semplicità. Non mi piace quando i reality diventano un po' cattivi, l'associazione cibo-aggressività non può davvero esistere. Preferisco i programmi di ricette, che insegnano con allegria a cucinare. Io non lo so fare e forse anche per questo mi piace guardare e ascoltare chi ha competenza in materia. Osservare chi cucina per me ha un po' lo stesso fascino del fermarsi ad ammirare il mare, l'acqua, il fuoco.

**Vanna Guzzi**

## Polpo alla gallega

Una ricetta tradizionale della Galizia, spesso servita come tapa

***INGREDIENTI PER 4 PERSONE***
*polpo 1 da 1,5 kg*
*cipolla mezza*
*patate 500 g*
*olio extravergine d'oliva*
*peperoncino dolce*
*sale grosso*

*Pulite il polpo o, in alternativa, compratene uno già pulito. Riempite una pentola di acqua, unite la cipolla sbucciata e il sale grosso, portate a ebollizione e tuffateci il polpo per 3 volte, affinché i tentacoli si arriccino, quindi fatelo cuocere per almeno 50 minuti. Poi, fatelo raffreddare nell'acqua di cottura, scolatelo e tenete da parte l'acqua. Sbucciate le patate e tagliatele a fette piuttosto spesse, poi sbollentatele nell'acqua di cottura del polpo per 5-10 minuti (devono restare sode). Tagliate il polpo a pezzetti e disponeteli in un piatto insieme alle patate. Irrorate con olio extravergine d'oliva, spolverizzate con peperoncino dolce, quindi servite. Se preferite, potete appoggiare i pezzetti di polpo sulle fette di patata e servire come tapas.*

# L'autunno porta i cavoli a tavola

**CAVOLFIORI, VERZE E BROCCOLI APPARTENGONO ALLA GRANDE FAMIGLIA DELLE CROCIFERE. GUSTOSI E VERSATILI, RIEMPIONO DI GUSTO E CALORE LE RICETTE DELLA STAGIONE FREDDA. E SONO ANCHE IPOCALORICI**

*di Federico Lorefice*

Povero cavolo, oggetto di tanti ingenerosi e a volte sprezzanti modi di dire! Salvare capra e cavoli, come i cavoli a merenda, non capire un cavolo, testa di cavolo, farsi i cavoli propri e si potrebbe continuare a lungo! Tutto dovuto al loro scarso valore commerciale, eppure questa grande famiglia, di cui si conoscono circa 400 varietà, è assai prodiga di virtù.
Va detto però che il cavolo si associa anche all'evento gioioso della nascita di un bambino: in passato i genitori, imbarazzati dalle prime curiosità dei figli sulla loro origine, solevano liquidarli con i bambini nascono sotto i cavoli o dentro i cavoli! Il detto nasce dalla similitudine del ciclo vitale del cavolo, nove mesi, con la gestazione, e dal fatto che per molti secoli il cavolo fu uno dei pochi alimenti che durante l'inverno garantiva preziosi nutrienti divenendo dunque simbolo di fecondità e prosperità.

### Un po' di storia

Noto sin dai tempi remoti, il cavolo nell'antichità godette di notevole fama, apprezzato sia come alimento sia come rimedio per svariati disturbi. Lodato da Catone il Censore, che ne era ghiotto, quest'ortaggio per secoli fu un caposaldo della cucina europea, alla base di zuppe e minestre, da solo oppure in insalata o stufato e accompagnato da altri alimenti, primo fra tutti la carne di maiale.

| INGREDIENTI PER 4 | BURRO 30 g |
|---|---|
| CAVOLO VERZA 8 foglie | VINO mezzo bicchiere |
| CARNI MISTE MACINATE 500 g | UOVA 1 |
| AGLIO 1 spicchio | FORMAGGIO GRATTUGIATO |
| PANCETTA 50 g | PREZZEMOLO |
| CIPOLLA mezza | SALE E PEPE |

la ricetta

## INVOLTINI DI VERZA

*Per il ripieno, mescolate la carne con aglio e prezzemolo tritati. In una padella con il burro, soffriggete la pancetta e la cipolla tritate. Unite la carne, irrorate con il vino e fate sfumare. Regolate sale e pepe e cuocete 30 minuti. Fate intiepidire, unite formaggio, uovo, sale, pepe e mescolate. Sbollentate le foglie di verza per 2 minuti e stendetele su un canovaccio. Distribuite il ripieno nella parte inferiore di ogni foglia e arrotolatela, poi chiudete con lo spago da cucina. Disponete gli involtini, con il lato della chiusura verso il basso, nel cestello per la cottura al vapore e cuocete 15 minuti circa.*

*Il consiglio dello Chef*

## Stop ai cattivi odori

Il caratteristico odore, ad alcuni sgradito, che si sprigiona durante la cottura dei cavofiori è dovuto ai composti di zolfo, che si liberano in conseguenza all'azione del calore. Per rimediare, provate a versare mezzo bicchiere di aceto nell'acqua di cottura oppure disponete una fetta di pane proprio sopra al coperchio.

## Cavolo verza

*Questo ortaggio tipicamente invernale è il protagonista di tante ricette regionali, la cassouela, ad esempio. In generale, le foglie più grandi si usano per le minestre e gli involtini, mentre quelle piccole, ridotte a strisicoline, si gustano crude oppure saltate in padella con olio e cipolla e, se piace, una salsiccia sbriciolata.*

In età moderna, Vincenzo Corrado, letterato filosofo e cuoco del '700, dedicò a questa imponente famiglia di ortaggi un capitolo intero, con tanto di ricette, nel libro "Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo".

### La grande famiglia delle crocifere

Le 400 varietà di cavolo, nome scientifico *Brassica Oleracea*, appartengono alle crocifere. Possono essere a infiorescenza (broccoli, cavolfiore); a stelo (cavolo rapa, cavolo riccio, cavolo nero, cavolo cinese); a foglia liscia o riccia (cavolo verza, cavolo bianco, rosso o verde). Tra le specie più note: il cavolo cappuccio (bianco, rosso e verza), a forma di palla chiusa; il cavolo riccio a foglia, il cavolo di Bruxelles a germogli, il cavolfiore e infine il cavolo rapa, bianco e viola.

### Proprietà, valori nutrizionali

Tutte le varietà sono ricchissime di Vitamina C, tanto che una porzione di cavolfiore di 120 g copre già la metà del fabbisogno giornaliero. Sono fonte anche di vitamine del

| INGREDIENTI PER 6 | |
|---|---|
| PATATE 3 | FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g |
| BROCCOLI 2 | MASCARPONE 50 g |
| PANCETTA 50 g | UOVA 2 |
| PASTA BRISÉE 1 rotolo | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| | SALE E PEPE |

### la ricetta
## TORTA DI BROCCOLI E PATATE

*Sbucciate, tagliate a dadini le patate, poi lessatele. Riducete a cimette i broccoli e lessateli 8 minuti. Saltate in padella la pancetta e tenetela da parte. Trasferite in una ciotola capiente le patate, i broccoli e condite con olio e sale, quindi unite le uova sbattute, il mascarpone, il formaggio grattugiato, la pancetta e mescolate. Stendete il rotolo di pasta brisée all'interno di una teglia rivestita con carta da forno e poi versatevi sopra il composto, avendo cura di arrivare a pochi cm dal bordo della teglia. Infornate a 200 gradi per circa 25 minuti. Lasciate intiepidire la torta salata e servitela.*

## Cavolo nero toscano

*Versatile e nutriente, il cavolo nero in Italia viene coltivato soprattutto in Toscana. Infatti, è l'ingrediente principale di zuppe e minestre della tradizione regionale. Abbinato ai fagioli è il segreto del gusto particolare della ribollita, ma può diventare anche un contorno saporito. Per prepararlo, fate bollire le foglie per 7 minuti, quindi tritatele grossolanamente e poi saltatele in una padella con olio, aglio, un filetto d'acciuga e un pizzico di peperoncino: gustoso e subito pronto.*

gruppo B; contengono carotenoidi ad azione antiossidante e acido folico. Ricchi di sali minerali, quali calcio ferro e fosforo ma soprattutto potassio. Apportano anche acqua e fibre in quantità. Risultano antiossidanti e antinfiammatori. Hanno soltanto 20 calorie per ogni 100 g.
Una centrifuga di cavolo, in abbinamento ad altri ortaggi e frutta, può avere azione antiossidante e detossinante, poiché, essendo ricco di zolfo e potassio aiuta a drenare ed eliminare le scorie metaboliche.

### Come sceglierli...

Acquistate cavoli dall'aspetto fresco, compatto e non ingiallito. Le foglie devono presentarsi carnose e consistenti dal colore vivace e dalla profumazione delicata. Evitate quelli che presentano macchie marroni o grigiastre e.

### ... e come cucinarli

In insalata, stufato, brasato, in umido: il cavolo si presta a molte preparazioni e le foglie possono essere farcite per creare squisiti involtini. Bollito si abbina con altri ingredienti dal gusto acre, come l'aglio, il tartufo o la senape; mentre le foglie, fresche e croccanti, hanno molte affinità con le mele. Per citare solo le ricette più famose, ricordiamo la cassoeula, piatto tipico milanese, è uno stufato a base di verza e tagli freschi e stagionati di maiale e salsiccia. Altro piatto tipico a base di verza è la choucroute garnie, piatto tipico dell'Alsazia che si prepara con i tagli i più svariati di carne dal maiale al vitello.
Sempre francese, questa volta della Provenza, il Cavolo farcito à la grassoise: fagottini di verza farciti con un trito di maiale, vitello e prosciutto o salsicce, bietole e pomodori; aromatizzati con molte spezie e cotti al forno o al vapore.

### Presidi Slow food

Il cavolo vecchio di Rosolini (Siracusa), a foglia poliennale. Il cavolo trunzu di Aci è un cavolo rapa coltivato nel catanese, in particolare negli orti di Acireale (Catania). Il cavolo di fossa: alimento fondamentale nelle zone montane della Stiria orientale, in Austria, si usava conservarlo in fosse profonde circa 4 metri, per impedire che congelasse.
Conosciuto come cavolo di Lorient (Francia) è una varietà di cavolo verza originaria della Lombardia, dal 1890 però si coltiva in Bretagna, infatti, il suolo argilloso e il clima marittimo e mite della regione sono perfetti per questo ortaggio.

*Il consiglio*

## Crauti pronti in 4 mosse

1 Prendete 1 cavolo cappuccio bianco molto fresco ed eliminate le foglie esterne. Poi, dividetelo in 4 e rimuovete la costola centrale.

2 Tagliatelo a listarelle sottili. Poi, disponetele in un contenitore di vetro o di ceramica e insaporitele con bacche di ginepro, semi di cumino, foglie di alloro e 2 pizzichi di sale marino integrale, quindi pressate con cura.

3 Coprite il contenitore con un coperchio e sistemateci sopra un peso, poi avvolgete tutto nella carta da forno e sigillate con lo spago.

4 Conservateli al buio per 1 mese, in modo che le foglie di cavolo abbiano il tempo di fermentare. Al momento di consumarli, strizzateli e poi conditeli con olio extravergine, senza aggiungere aceto o limone.

### Cavolini di Bruxelles

*Il segreto per esaltare il gusto inconfondibile dei cavolini, è renderli croccanti. Divideteli a metà e saltateli in padella con 1 cucchiaio d'olio, una 1 noce burro, sale e pepe. Poi fate cuocere fino a che la parte interna risulta ben dorata.*

## Testa di broccolo

Sei un broccolo! Quante volte è capitato di dirlo, anche in maniera affettuosa, eppure anche in questo caso stiamo attribuendo poco valore a questa brassicacea della stessa grande famiglia dei cavoli! Invece, il broccolo, come i suoi fratelli: i cavoli, è un ortaggio ricco di nutrienti e con preziose proprietà benefiche!
Anche il broccolo appartiene dunque alla famiglia delle crocifere e se ne distinguono due varietà: quello a testa, formato da una singola infiorescenza, e il broccolo ramoso, che si compone di una testa centrale circondata da piccole infiorescenze.

## Broccoli e acciughe

Spesso accostati a ingredienti salati, come le acciughe e i formaggi sapidi e stagionati, i broccoli sono squisiti anche cucinati al vapore oppure sbollentati. Provateli saltati in padella con aglio e un tocco di zenzero, o qualche scorzetta di limone. I broccoli si prestano a essere gratinati al forno, perfetti come farcia di torte salate, con la pasta, in umido o nel risotto, o semplicemente in crema con dei crostini, ottimo anche in pinzimonio.

## Un piccolo segreto

Quando sbollentate i broccoli, aggiungete all'acqua sale e un pizzico di zucchero per non disperdere la clorofilla!

## VELLUTATA DI CAVOLFIORE

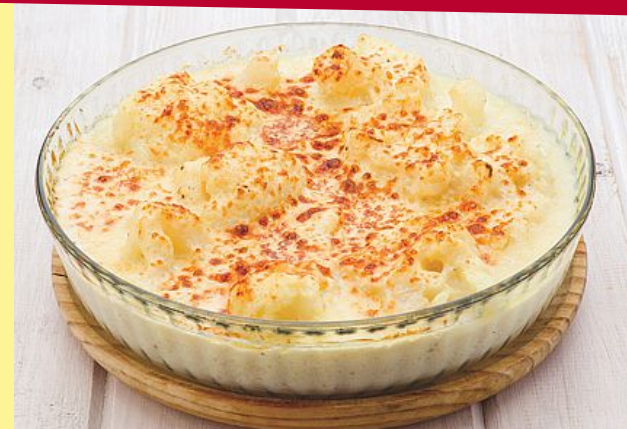
*Ricavate le foglie più tenere del cavolfiore e lavatele. Poi, tagliate il porro e fatelo appassire in un tegame con l'olio, unite il cavolfiore e rosolate 5 minuti mescolando. Aggiungete le patate sbucciate e tagliate a dadini, poi i semi di finocchio e il brodo vegetale. Regolate il sale e lasciate cuocere 15 minuti con il coperchio, poi toglietelo e cuocete ancora 10 minuti. Quando le patate sono tenere, frullate con il mixer a immersione per ottenere una crema densa e omogenea. Decorate con erba cipollina tritata e servite.*

**INGREDIENTI**

| | | |
|---|---|---|
| **CAVOLFIORE** 1 k | **BRODO VEGETALE** 1,5 l | SEMI DI FINOCCHIO |
| **PATATE** 350 g | OLIO EXTRAVERGINE | ERBA CIPOLLINA |
| **PORRO** 1 | D'OLIVA | SALE, PEPE |

## Cavolo broccolo

*I broccoli generalmente si consumano lessati, in questo caso, per non disperdere le vitamine e i sali minerali di cui sono ricchi, è meglio non cuocerli a lungo: 5 minuti sono sufficienti. Ancora più indicata la cottura a vapore, che ne esalta il sapore e mantiene inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive.*

### Il consiglio

## Cavolfiore gratinato

Semplice e veloce questa ricetta risolve con gusto una cena. Pulire 1 cavolfiore, lavarlo e dividete le cime. Lessatelo in abbondante acqua salata per 25 minuti. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Intanto preparare la besciamella. In una casseruola fate fondere 50 g di burro, quindi aggiungete, poca alla volta, 40 g di farina e 500 ml di latte. Poi, mescolate per eliminare i grumi e portate a bollore. Quando la besciamella si è addensata, insaporite con sale, pepe e un pizzico di noce moscata. A questo punto, imburrate un pirofila, disponetevi il cavolfiore e irrorate con abbondante besciamella. Infornate a 180° per 20 minuti.

**INGREDIENTI PER 4**

- BROCCOLETTI 400 g
- BRODO VEGETALE 400 ml
- RICOTTA OVINA 200 g
- RISO CARNAROLI 160 g
- PARMIGIANO REGGIANO 100 g
- BURRO 80 g
- VINO INZOLIA 50 ml
- CIPOLLOTTI 80 g
- OLIO EVO 1 cucchiaio
- ERBA CIPOLLINA 20 g
- ZAFFERANO 1 bustina
- ACCIUGHE 1 filetto
- SALE E PEPE BIANCO

### la ricetta dello chef Gianluca Mignemi

### TIMBALLETTO DI RISO CON CUORE DI RICOTTA SU CREMA DI BROCCOLI

*Pulite i cipollotti, tritateli e rosolateli con una noce di burro. Aggiungete il riso e sfumate con il vino, lasciare evaporare e poi unite il brodo vegetale poco alla volta. Insaporite con lo zafferano sciolto in poco brodo. Dopo circa 18 minuti, togliete dal fuoco e mantecate con 70 g di Parmigiano e il burro restante. Lasciate raffreddare e tenete da parte. Per la crema di broccoli, portate a bollore 100 ml di acqua con un pizzico di sale e uno di zucchero, quindi immergetevi le cime di broccoli e sbollentate per 4-5 minuti. Poi, trasferite i broccoli in una ciotola con acqua, ghiaccio e zucchero, per bloccarne la cottura. In un tegame con l'olio, fate imbiondire il cipollotto, unite l'acciuga dissalata e un mestolo di acqua tiepida, quindi aggiungete i broccoletti e fate insaporire per 2 minuti. Infine, frullate per ottenere una crema. A questo punto, mantecate la ricotta con il Parmigiano rimasto e l'erba cipollina, poi regolate sale e pepe. Distribuite il riso in 4 stampi, create un incavo e farcite con la ricotta, poi richiudete con altro riso. Sformate, disponete i timballi in una teglia e infornate a 185/190 gradi per gratinare. Servite i timballi con la crema di broccoli.*

# Prelibata frutta secca

Noci e nocciole, mandorle e pistacchi: l'ingrediente sano e sfizioso per ricette gustose e creative

## DIETA QUOTIDIANA

*Vitamine, fibre, sali minerali e grassi monoinsaturi: la frutta secca è preziosa per il nostro organismo, per la salute del cuore e del microcircolo, per la memoria e per mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo. In questa stagione si trova in commercio anche il nuovo raccolto: noci, mandorle e nocciole dalla consistenza tenera e dal sapore quasi acerbo, ma gustoso. Consumatele subito, per non perdere la loro fragranza. Accertatevi che non ci siano muffe e soppesatele: più sono fresche più sono pesanti. Conservatele al buio, in un luogo fresco ma non umido. E non esagerate nel consumo, perché sono molto caloriche. Ne bastano 5-6 al giorno per ottenere benefici senza incidere sul conto calorico. Potete usarle per arricchire la colazione o come spezzafame. Oppure come ingrediente di tante ricette.*

## DAL PIEMONTE ALL'AMAZZONIA

*Da Nord a Sud, l'Italia è ricca di frutta secca di qualità. Igp sono la Nocciola del Piemonte, che cresce nelle colline dell'Alta Langa, e la Nocciola di Giffoni, in Campania. Fra le Dop ci sono la Nocciola Gentile romana e il Pistacchio Verde di Bronte, versatile in cucina, protagonista di preparazioni salate, come il pesto, e dolci, dai cannoli, ai gelati alle granite. Per cambiare, provate una specialità che arriva da oltre oceano: le noci brasiliane, o noci dell'Amazzonia, crescono nella foresta amazzonica di Brasile, Bolivia e Perù. Sono perfette per aggiungere un tocco originale all'insalata. Anche gli anacardi, dalla particolare forma ricurva, sono originari del Brasile. Sono ricchi di ferro, potassio, fosforo e risultano utili per contrastare l'invecchiamento della pelle e dei tessuti in genere. Potete tostarli, in padella o nel forno, e poi abbinarli a verdure dolci e saporite, come la zucca e la patata americana.*

## LA RICETTA

### PANE CON LE NOCI

*Fate sciogliere un panetto di lievito di birra in poca acqua tiepida, unite mezzo cucchiaino di zucchero e mescolate. In una ciotola, versate 500 g di farina (se preferite, utilizzate 300 g di farina bianca e 200 g di farina integrale), fate un buco al centro e versateci il lievito sciolto, poi, poco alla volta, circa 250 ml di acqua e cominciate a impastare. Versate anche 30 ml di olio e impastate ancora, fino a ottenere un panetto liscio, coprite e lasciate lievitare almeno 2 ore. Riprendete l'impasto, unite 8 g di sale, 200 g di noci sbriciolate e lavoratelo ancora, dategli la forma di una pagnotta, trasferitela su una teglia unta d'olio, praticate delle incisioni sulla superficie e fate lievitare ancora 40 minuti. Infine, infornate a 220°C per circa 40 minuti, fino a che il pane risulta dorato.*

## LA RICETTA

### FUSILLI CON PESTO DI PISTACCHI

*Per il pesto, versate 100 g di pistacchi sgusciati in acqua bollente, lasciateli sul fuoco circa 5 minuti, scolateli e togliete la pellicina ammorbidita. In un mixer, unite i pistacchi, 50 ml di olio extravergine d'oliva, 2-3 cucchiai di formaggio grattugiato, qualche foglia di basilico, mezzo spicchio d'aglio e frullate pochi secondi, in modo da ottenere un composto omogeneo. Se desiderate un composto più morbido e cremoso, potete aggiungere 1 cucchiaio di ricotta e frullare ancora qualche secondo.*

*A parte, cuocete 350 g di pasta e scolatela al dente. Trasferite la pasta e il pesto in una padella e mescolate qualche minuto a fuoco basso. Se vi piace, guarnite con qualche pistacchio spezzettato e foglioline di basilico, quindi servite.*

# La spesa di ottobre

## Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco

### CACHI PER DESSERT

*Scegliete frutti dalla buccia sottile e integra, dalla consistenza soda ma morbida. I gambi devono essere verdi e ben attaccati al frutto. I cachi, originari di Cina e Giappone e diffusi in Europa dal XIX secolo, sono energetici, contengono molti zuccheri e sono un'ottima fonte di vitamina C e di potassio. La polpa è dolce e cremosa. Per un dessert dell'ultimo minuto, trasferitela in una coppetta e guarnite con gherigli di noce.*

### DOLCI PERE ABATE

*Dalla forma allungata e base tondeggiante, le pere Abate sono prodotte principalmente in Emilia Romagna e Veneto. Hanno buccia gialla e polpa bianca, dolce, compatta e succosa. Se le acquistate ancora acerbe, lasciatele maturare a temperatura ambiente, all'interno di un sacchetto di carta.*

### LA RICETTA
### MOUSSE DI CACHI

*Mettete a bagno 2 fogli di gelatina per 10 minuti, poi scolateli e strizzateli. Tagliate a metà 3 cachi, ricavate con un cucchiaio la polpa, quindi frullatela con il mixer. Versate 100 ml di zucchero liquido in una casseruola, fatelo intiepidire a fiamma bassa 5 minuti, quindi toglietelo dal fuoco e aggiungete la gelatina strizzata e i cachi frullati. Mescolate con cura e lasciate raffreddare in frigorifero 15 minuti. Intanto, montate pochi minuti 400 ml di panna fresca, poi aggiungetela al composto di cachi con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Versate la mousse ottenuta in 6 stampini di alluminio e fate riposare in frigorifero almeno 30 minuti, quindi sformate e servite.*

### PRODOTTI DI STAGIONE

**FRUTTA**

*Avocado, Banana, Caco, Fragola, Kiwi, Lampone, Limone, Mela, Pera, Pesca, Susina, Uva*

**VERDURA**

*Aglio, Alloro, Bietola da coste, Bietola da taglio, Carota, Cavolfiore, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo Nero, Cavolo verza, Cetriolo, Cicoria, Cipolla, Fava, Finocchio, Fungo, Maggiorana, Melanzana, Menta, Patata, Peperone, Pisello, Pomodoro, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rapa, Ravanello, Rosmarino, Salvia, Sedano, Spinacio, Timo, Zucca, Zucchina*

**PESCE**

*Alice, Branzino, Canocchia, Capasanta, Cefalo, Corvina, Cozza, Dentice, Fasolare, Gambero rosa, Gambero rosso, Grongo, Lampuga, Mazzancolla, Mormora, Moscardino, Murena, Orata, Pagello fragolino, Palamita, Pesce Sciabola, Razza, Ricciola, Rombo, Sarago, Seppia, Sogliola, Sugarello, Tombarello, Tonnetto Alletterato, Triglia di sabbia, Trota, Vongola verace*

### PORRI DELICATI

*Scegliete porri con gambi dritti e compatti e foglie spesse, di colore verde scuro. Poco calorici, i porri garantiscono un buon apporto di vitamine A, C e di minerali. Il gusto è simile a quello della cipolla ma molto più delicato. Del porro si consuma soprattutto la parte bianca dello stelo, cotta o cruda come pinzimonio. Quella verde è più dura, ma si può consumare previa cottura.*

### FRESCO BRANZINO

*Forma allungata, scaglie argento sui fianchi e bianche sul ventre, il branzino è un pesce molto diffuso nel Mediterraneo. Le sue carni, ricche di sali minerali e proteine, sono molto digeribili e hanno un sapore delicato, adatto a tutti. Acquistate branzini dal colore vivo, compatti e sodi, garanzia di freschezza. Pulirli è semplice, perché hanno grosse lische facilmente estraibili.*

### LA RICETTA
### BRANZINO AL FORNO CON AGRUMI

*Disponete in una teglia da forno 2 branzini già eviscerati, quindi farciteli con rametti di rosmarino e regolate di sale. Poi, irrorate con il succo di 3 arance e 3 limoni e con olio extravergine di oliva. Cuocete i branzini in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti, quindi sfornate e trasferite il fondo di cottura nel bicchiere del mixer, unite il succo di un altro limone e di un'altra arancia, qualche fogliolina di timo, maggiorana o altro aroma a piacere, emulsionate e tenete da parte. A questo punto, spellateli i branzini, sfilettateli, trasferiteli in un piatto da portata, irrorate con l'emulsione agli agrumi e servite.*

## AL SUPERMERCATO

### IL MONDO IN TAVOLA

*Nuove ricette subito pronte da gustare: Cous cous, Riso alla Cantonese, Risotto ai funghi e Paella. Sono saporite e pronte in pochi minuti, in padella oppure al microonde, direttamente nella pratica cup.*

**www.star.it**

### PASTA SECONDO TRADIZIONE

*All'uovo, trafilata al bronzo, essiccata a bassa temperatura. Dalla tradizione abruzzese, una pasta dalla texture ruvida, visibile anche a occhio nudo, da abbinare a sughi corposi. In una speciale confezione regalo.* **www.rustichella.it**

### BURGER ORIGINALI

*Verdure e quinoa interpretate in 4 varianti danno forma a burger gustosi, ad alto contenuto di proteine e fibre. Con peperoni, spinaci, carote o zucchine, non sono fritti e si preparano in pochi minuti.*

**www.zerbinati.com**

### IL GUSTO RADDOPPIA

*Yogurt alla fragola con müsli, cocco e cioccolato bianco e yogurt alla vaniglia con biscotti, cioccolato e caffè. Dall'Alto Adige, ecco le fresche novità del banco frigo, per una pausa leggera e nutriente.*
**www.mila.it**

### CONFETTURA ALLA PESCA

*Per la nuova creazione Darbo con un contenuto di frutta del 50% vengono impiegate soltanto pesche mature di prima qualità. La lavorazione delicata ne conserva in modo ottimale tutto il tipico aroma.*
**www.darbo.com**

## LATTICINI ALTERNATIVI

### UNA GRANDE MOZZARELLA

*Proposta nel nuovo formato da 200 g, la mozzarella Fior di latte è ricca di sapore ma priva di lattosio. Prodotta seguendo un rigoroso modello di filiera corta e controllata, garantisce tanto gusto e leggerezza.*

**www.caseificiopugliese.com**

### RICOTTA SENZA LATTOSIO

*Una gamma completa di latticini per andare incontro alle esigenze di chi è intollerante. Oltre alla ricotta cremosa, ci sono la mozzarella di latte vaccino pastorizzato e quella per farcire la pizza.*
**www.brimi.it**

### FORMAGGIO INDIANO

*Il paneer è un formaggio realizzato con latte vaccino, senza sale né caglio, tipico di India e Pakistan. Si gusta fresco, fritto, grigliato o come ingrediente per le zuppe. Per portare a tavola sapori inediti.*
**wwww.caseificizani.it**

### NOVITÀ VEGANA

*Come alternativa al formaggio spalmabile, arriva la crema vegetale ideale per ogni tipo di preparazione, dalle torte salate alla cheesecake. Fresca, biologica e dalla consistenza estremamente vellutata.*
**www.fiordiloto.it**

### PANNA DA MONTARE

*Bastano pochi minuti per ottenere una panna golosa per farcire le vostre torte o da mangiare da sola. Senza lattosio, è in vendita nella pratica confezione da 200 ml con tappo richiudibile.*
**www.meggle.it**

# Ricette per Ricevere

## menu castagne

Flan di zucca
con fonduta di zola

Fettuccine di farina di
castagne con guanciale

Arrosto con castagne
e patate dolci

Crêpes ripiene
di crema alle castagne

## menu pesce

Frittura di gamberi
al riso soffiato

Fusilli con vongole
e asparagi di mare

Coda di rospo
alle erbe aromatiche

Mousse menta
e cioccolato bianco

## menu al forno

Sformatini di patate
in pasta frolla

Rotolo di patate
ripieno di zucca

Sogliola con olive,
cipollotti e pomodorini

Torta di pere
e cioccolato

## menu vegetariano

Crostatine
alla crema di formaggio

Lumaconi
ripieni di ragù di soia

Polpettone di verdure
con purè di zucca

Biscotti
cuor di mela

A cura di M. Burkhart, L. Giruzzi, foto di Bruno Ruggiero, ricette di Andrea Bevilacqua

# Il carrello della spesa

## *Menu castagne*

### Antipasto

Flan di zucca con fonduta di zola

LATTE
500 ml
ZUCCA MANTOVANA
350 g
UOVA
5
RICOTTA
125 g
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO
2 cucchiai
SCALOGNO
1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
1 cucchiaio
AMARETTI
20
SALE, PEPE

PER GUARNIRE

FINOCCHIETTO
1 ciuffo

PER LA FONDUTA DI ZOLA

PANNA FRESCA
250 ml
GORGONZOLA
200 g
SALE, PEPE

### Primo

Fettuccine di farina di castagne con guanciale

PORRI
3
FARINA DI CASTAGNE
160 g
FARINA 00
240 g
LATTE INTERO
2 cucchiai
NOCI
24 gherigli
GUANCIALE DI MAIALE O PANCETTA
12 fette
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
1 cucchiaio
UOVA
4
MAGGIORANA
SALE

### Secondo

Arrosto con castagne e patate dolci

CARRÉ DI VITELLO
900 g
CASTAGNE
600 g
PATATE DOLCI
800 g
CIPOLLA
1
SEDANO
1 costa
VINO BIANCO
1 bicchiere
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
2 cucchiai
MAZZETTO AROMATICO (ROSMARINO, SALVIA, ALLORO)
SALE E PEPE

### Dolce

Crêpes ripiene di crema alle castagne

UOVA
3 intere
LATTE
500 ml
FARINA "00"
250 g
BURRO
40 g
ZUCCHERO
40 g

PER LA CREMA PASTICCERA

LATTE
250 ml
UOVA
3 tuorli
VANIGLIA
1 baccello
MAIZENA
25 g
ZUCCHERO
70 g
LIMONE
mezzo, la scorza
CASTAGNE
500 g, già cotte
CIOCCOLATO FONDENTE
200 g

MENU CASTAGNE

# Flan di zucca con fonduta di zola

Colorato e invitante, questo piatto apre con gusto il menu stagionale

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ MEDIA | PREPARAZIONE 20 MIN COTTURA 45 MIN | COSTO MEDIO

**INGREDIENTI**

- LATTE 500 ml
- ZUCCA MANTOVANA 350 g
- UOVA 5
- RICOTTA 125 g
- PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 2 cucchiai
- SCALOGNO 1
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 1 cucchiaio
- AMARETTI 20
- SALE E PEPE

**PER GUARNIRE**

- FINOCCHIETTO 1 ciuffo

**PER LA FONDUTA DI ZOLA**

- PANNA FRESCA 250 ml
- GORGONZOLA 200 g
- SALE E PEPE

**1 PULITE LA ZUCCA** eliminate la buccia e tagliate la polpa a cubetti. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in un tegame antiaderente con poco olio. Aggiungete la zucca e cuocete per circa 15 minuti, bagnando con un mestolo d'acqua, se serve. Frullate la polpa di zucca con il mixer, fino a ottenere un composto liscio e senza grumi.

**2 IN UNA CIOTOLA** sbattete le uova, unite la zucca frullata, la ricotta, il sale, il pepe e il Parmigiano grattugiato, quindi mescolate. Tritate gli amaretti, poi imburrate 6 stampini in alluminio e spolverizzateli con gli amaretti tritati. Riempiteli stampi con il composto di zucca e cuocete in forno ventilato a 180°C per 30 minuti circa.

**3 PER LA FONDUTA** in un pentolino portate a bollore la panna, unite il gorgonzola tagliato a cubetti e cuocete 5 minuti, mescolando. Quando sono cotti, sfornate i flan e fateli intiepidire. Poi, toglieteli dallo stampo. Per servire, versate al centro del piatto un velo di fonduta, sistemate il flan nel centro e quindi irroratelo con altra fonduta.

# Fettuccine di castagne con guanciale

Pasta fatta in casa con un sugo velocissimo, ricco di sapore. E il tocco croccante dei gherigli di noce tostati rende il piatto indimenticabile

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **15 MIN+RIPOSO** COTTURA **30 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

| | |
|---|---|
| PORRI | 3 |
| FARINA DI CASTAGNE | 160 g |
| FARINA 00 | 240 g |
| LATTE INTERO | 2 cucchiai |
| NOCI | 24 gherigli |
| GUANCIALE DI MAIALE O PANCETTA | 12 fette |
| OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE | 1 cucchiaio |
| UOVA | 4 |
| MAGGIORANA | |
| SALE | |

*Il consiglio di* ***Cotto e mangiato***

## L'INGREDIENTE
## IL GUANCIALE, QUESTO SCONOSCIUTO

**ANCHE** se spesso sono considerati sinonimi, tra il guanciale e la pancetta la differenza c'è. Mentre la pancetta si ottiene dal grasso dell'addome del maiale, il guanciale viene dalla lavorazione della guancia e del collo. La carne, poi, è condita con sale e pepe. In alcuni casi, si usano anche aglio, salvia e rosmarino. Viene poi stagionata per 3 mesi: in questo periodo si forma una crosta in superficie, mentre l'interno acquista un gusto deciso.Chi preferisce un sapore meno deciso, può sostituirlo con la pancetta.

**1 PER LE FETTUCCINE** mescolate la farina di castagne, quella 00 e unite un pizzico di sale, poi disponetela a fontana sul piano di lavoro. Aprite le uova al centro e, sempre nel centro della fontana, versate il latte e l'olio. Sbattete le uova e i liquidi con una forchetta, poi incorporate la farina poco alla volta, fino a ottenere un composto denso e corposo.

**2 IMPASTATE** per qualche minuto, fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Se è troppo morbida, aggiungete poca farina e impastate ancora. Coprite con un canovaccio e fate riposare 15 minuti. Poi, dividete la pasta in tanti pezzetti. Stendeteli quindi con il mattarello, o con la macchina per la pasta, fino a ottenere una sfoglia sottile.

**3 PIEGATE** ogni sfoglia 3 volte, poi tagliatela a strisce larghe almeno 1,5 cm. Infine, aprite e stendete le fettuccine su un canovaccio, cospargetele di farina e lasciate riposare. Tostate i gherigli di noce in forno a 170°C per 12 minuti circa, conditele con olio e sale e quindi tritatele.

**4 PER IL SUGO** in una padella antiaderente fate dorare 6 fette di guanciale. Poi, tagliate le fette restanti a dadini e unitele in padella. Aggiungete i porri ridotti a fettine, la maggiorana e cuocete 15 minuti. Lessate le fettuccine, scolatele e saltatele con il sugo. Servitele con il trito di noci.

***Si ringrazia***
*Piatto: Alessi*

# Arrosto con castagne e patate dolci

Gli ortaggi di stagione esaltano il gusto delicato del carré di vitello. Una ricetta tradizionale che non delude mai e accontenta tutti

| 6 **PERSONE** | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **20 MIN+ RIPOSO**<br>COTTURA **1 H e 45 MIN** | COSTO **MEDIO** |
|---|---|---|---|

**INGREDIENTI**

- **CARRÉ DI VITELLO** 900 g
- **CASTAGNE** 600 g
- **PATATE DOLCI** 800 g
- **CIPOLLA** 1
- **CAROTA** 1
- **SEDANO** 1 costa
- **VINO BIANCO** 1 bicchiere
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 2 cucchiai
- MAZZETTO AROMATICO (ROSMARINO, SALVIA, ALLORO)
- SALE E PEPE

**1 VERSATE** le castagne in una pentola, poi copritele d'acqua, quindi insaporite con una foglia di alloro e mezzo cucchiaino di sale grosso. Poi, lasciatele bollire per 30 minuti circa, fino a che risultano tenere.

**2 SBUCCIATE** le castagne, tenetene da parte 18 intere e sbriciolate quelle restanti. Tritate la cipolla, la carota e il sedano, poi fateli soffriggere in un tegame capiente con l'olio. Unite la carne e rosolatela 10 minuti, rigirandola spesso. Sfumate con il vino bianco, aggiungete il mazzetto aromatico, coprite e fate cuocere 10 minuti a fuoco basso.

**3 AGGIUNGETE** le castagne sbriciolate e, se serve, bagnate con 1 mestolo d'acqua calda, quindi continuate la cottura. Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e unitele nel tegame con l'arrosto. Dopo circa un'ora di cottura, togliete la carne dal tegame e lasciatela riposare per 10 minuti su un tagliere prima di affettarla.

**4 PRELEVATE** dal tegame il soffritto, le castagne, il fondo di cottura. Lasciate le patate nel tegame, in modo che finiscano la cottura senza sugo e risultino croccanti. Intanto, frullate il fondo di cottura e, se serve, unite un goccio d'olio. Tagliate l'arrosto e servite le fette accompagnate dalle patate. Irrorate la carne con il fondo di cottura e decorate con le castagne intere tenute da parte.

*Il consiglio di **Cotto e mangiato***

## RUPÌCOLO 2013 RIVERA
## CASTEL DEL MONTE D.O.C.

**L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ**
Rosso fresco e fruttato da abbinare ad arrosti leggeri e primi con sughi saporiti.

**UVE**
Nero di Troia 30%, Cabernet Sauvignon 10%, altre varietà autoctone 60%.

**COLORE**
Rosso rubino con riflessi violacei.

**PROFUMO**
Bouquet fresco e floreale con note di pepe nero.

**GUSTO**
Palato molto piacevole e dinamico, che regala una bella persistenza.

**COME SERVIRLO**
Temperatura: 16-18°C.

www.rivera.it

***Si ringrazia***
*Piatto: Coin*

# Crêpes ripiene di crema alle castagne

La farcitura morbida e golosa è completata dalla finitura al cioccolato fuso. Ecco gli ingredienti per un autentico peccato di gola

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ **MEDIA** | PREPARAZIONE **30 MIN+RIPOSO** COTTURA **20 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

**PER LE CRESPELLE:**

| | |
|---|---|
| **UOVA** | 3 intere |
| **LATTE** | 500 ml |
| **FARINA "00"** | 250 g |
| **BURRO** | 40 g |
| **ZUCCHERO** | 40 g |

**PER LA CREMA PASTICCERA**

| | |
|---|---|
| **LATTE** | 250 ml |
| **UOVA** | 3 tuorli |
| **VANIGLIA** | 1 baccello |
| **MAIZENA** | 25 g |
| **ZUCCHERO** | 70 g |
| **LIMONE** | mezzo, la scorza |
| **CASTAGNE** | 500 g, già cotte |
| **CIOCCOLATO FONDENTE** | 200 g |

**1 PER LA CREMA** montate i tuorli con lo zucchero. A parte, portate a bollore il latte con la maizena, i semi di vaniglia e la scorza di limone e miscelate. Mescolando con cura, versate il latte lentamente sui tuorli montati. Poi, rimettete tutto sulla fiamma bassa e cuocete per 5 minuti circa, fino a che la crema si addensa. Lasciate raffreddare.

**2 PER LE CRÊPES** versate in una ciotola la farina, lo zucchero, e un pizzico di sale. Poi, unite il latte a filo, mescolando con la frusta per ottenere una pastella liscia. In una terrina a parte, sbattete le uova con una forchetta e aggiungetele alla pastella. Poi, unite il burro sciolto e mescolate ancora. Coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero 30 minuti.

**3 VERSATE** un mestolino di pastella in un padellino antiaderente leggermente unto di burro e cuocete 3 minuti poi voltate la crêpes e cuocete ancora 3 minuti, continuate così fino a esaurire la pastella. Tenete da parte 12 castagne intere e passate le rimanenti al passa verdure, poi unitele alla crema pasticcera e mescolate con cura.

**4 VERSATE** il cioccolato in un padellino e fatelo sciogliere a fiamma dolce. Riempite le crespelle con 1 cucchiaio di crema pasticcera e arrotolatele. Cospargete la superficie con lo zucchero e passatele 2 minuti al grill. In una padella antiaderente, sciogliete 10 g di burro con 2 cucchiai di zucchero, quando inizia a caramellare, unite le castagne intere e saltatele 2 minuti, poi sminuzzatele. Servite le crespelle con il cioccolato fuso e le castagne caramellate.

*Il consiglio di **Cotto e mangiato***

## CRÊPES FARCITE CON CONFETTURA DI CASTAGNE
### LA RICETTA PER PREPARARLA IN CASA

**FARCITE** con confettura di castagne le crêpes sono molto golose. Potete acquistarla pronta oppure seguire la nostra ricetta. Lavate 1K di castagne e asciugatele, poi incidete un taglio nella buccia. Riempite una pentola d'acqua fredda, versateci le castagne e cuocetele per 30 minuti. Scolatele e lasciatele intiepidire, quindi sbucciatele e poi sbriciolatele. In una casseruola dai bordi alti, versate 500 g di zucchero, 1 bicchiere d'acqua, 1 cucchiaino di cannella e le castagne sbriciolate. Lasciate cuocere per un'ora almeno mescolando, fino a ottenere un composto omogeneo. Quando la confettura è pronta, versatela ancora calda nei vasetti già sterilizzati. Infine, chiudete i contenitori, capovolgeteli e aspettate che siano freddi per girarli. A questo punto la confettura è pronta.

*Si ringrazia*
Piatto: Villa d'Este

# Il carrello della spesa

## *Menu pesce*

### Antipasto

Frittura di gamberi al riso soffiato

CODE DI GAMBERI
600 g
RISO SOFFIATO
200 g
FARINA 00
75 g
MAIZENA
75 g
LIMONE
1, la scorza
ACQUA FRIZZANTE
150 ml
OLIO DI ARACHIDI
SALE

PER LA CREMA

CAPRINO
100 g
ROBIOLA
100 g
FORMAGGIO CREMOSO
100 g
AVOCADO
mezzo maturo
ERBA CIPOLLINA
1 mazzetto
ZUCCHERO
15 g
LIMONE
1, il succo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE, PEPE

### Primo

Fusilli con vongole e asparagi di mare

FUSILLI LUNGHI
480 g
VONGOLE
1 kg
ASPARAGI DI MARE
250 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
50 ml
AGLIO
1 spicchio
VINO BIANCO
SALE E PEPE

### Secondo

Coda di rospo alle erbe aromatiche

CODA DI ROSPO O RANA PESCATRICE
900 g
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
50 ml
PANCARRÈ
250 g
PATATE
200 g
POMODORI SECCHI
100 g
TIMO
MAGGIORANA
ANETO
ERBA CIPOLLINA
PREZZEMOLO
BASILICO
SALE

### Dolce

Mousse menta e cioccolato bianco

CIOCCOLATO BIANCO
400 g
PANNA FRESCA
450 ml
UOVA
6
OLIO ESSENZIALE DI MENTA
6 gocce
MENTA
6 cimette

MENU PESCE

# Frittura di gamberi al riso soffiato

Una preparazione croccante apre con eleganza il menu dedicato al mare

 6 PERSONE  DIFFICOLTÀ **MEDIA**  PREPARAZIONE **20 MIN** COTTURA **10 MIN**  COSTO **ALTO** 

**INGREDIENTI**

- **CODE DI GAMBERI** 600 g
- **RISO SOFFIATO** 200 g
- **FARINA 00** 75 g
- **MAIZENA** 75 g
- **LIMONE** 1, la scorza
- **ACQUA FRIZZANTE** 150 ml
- OLIO DI ARACHIDI
- SALE

**PER LA CREMA**

- **CAPRINO** 100 g
- **ROBIOLA** 100 g
- **FORMAGGIO CREMOSO** 100 g
- **AVOCADO** mezzo maturo
- **ERBA CIPOLLINA** 1 mazzetto
- **ZUCCHERO** 15 g
- **LIMONE** 1, il succo
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE, PEPE

**1 PER LA CREMA** riunite tutti i formaggi in una ciotola, schiacciateli o frullateli. Condite con 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di succo di limone e 1 pizzico di sale. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a cubetti e unitelo ai formaggi. Mescolate con cura e distribuite il composto in 6 ciotoline. Raffreddate in frigorifero.

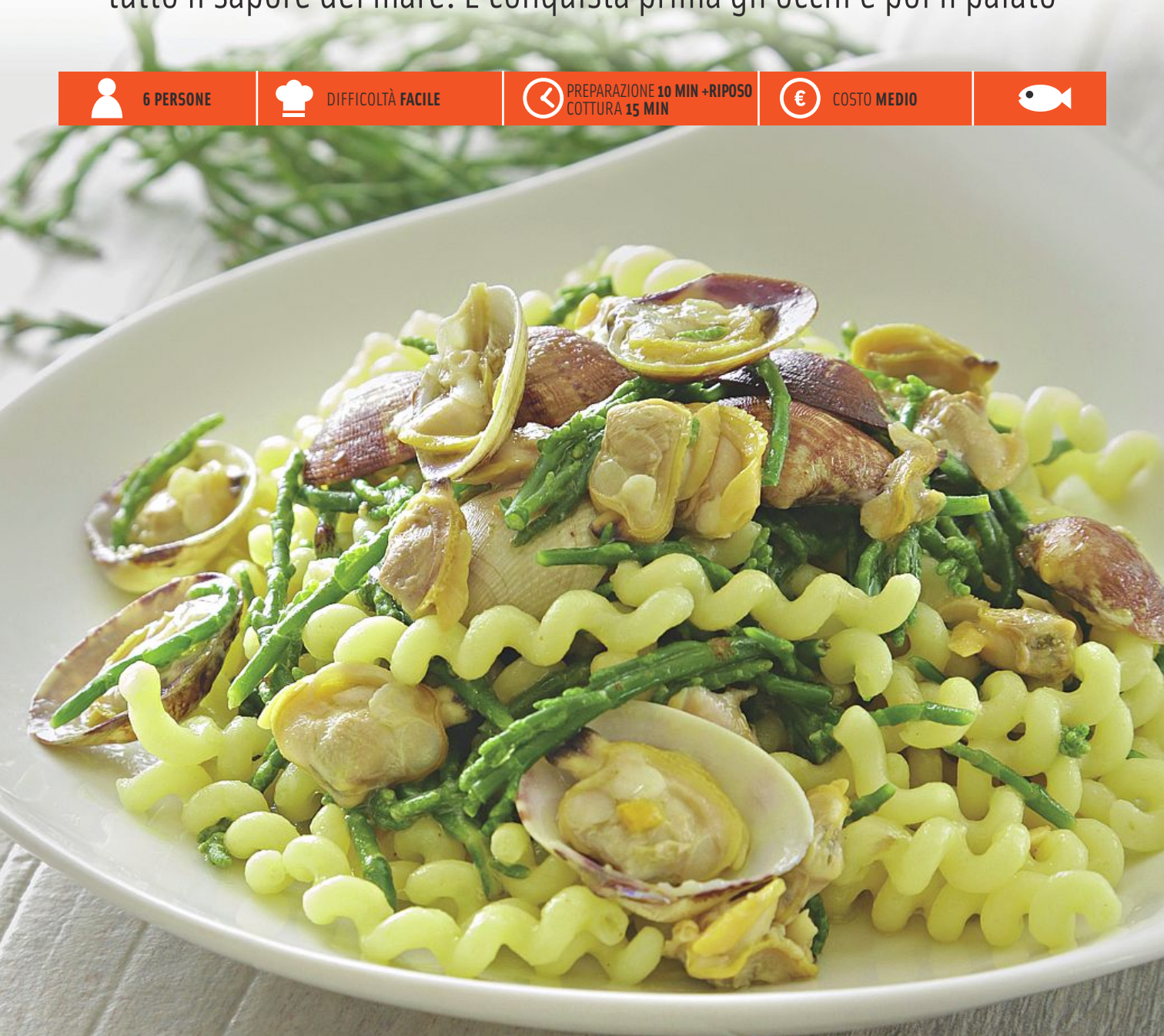
**2 PER I GAMBERI** sgusciate i gamberi lasciando intatta la coda ed eliminate il filetto nero sul dorso, quindi sciacquateli e asciugateli con cura. Preparate la pastella unendo in una ciotola la farina con l'amido di mais, poi aggiungete la scorza di limone grattugiata e l'acqua ghiacciata, quindi mescolate per renderla liscia e densa.

**3 PER LA FRITTURA** passate le code di gambero prima nella pastella e quindi nel riso soffiato. In un'ampia padella, scaldate abbondante olio di arachidi e quindi friggete le code di gambero poche alla volta. Poi, asciugatele su carta da cucina e servitele accompagnate dalla crema di formaggi e avocado.

***Si ringrazia***
*Piatto: Iittala*

# Fusilli con vongole e asparagi di mare

Ricercata, ma molto veloce da preparare, questa ricetta porta in tavola tutto il sapore del mare. E conquista prima gli occhi e poi il palato

6 **PERSONE** | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **10 MIN +RIPOSO** COTTURA **15 MIN** | COSTO **MEDIO**

**1 MONDATE** e lavate gli asparagi di mare. Poi, scottateli per 2 minuti in abbondante acqua non salata e quindi immergeteli in una ciotola con acqua e ghiaccio, per mantenerne il colore. Scolateli e teneteli da parte.

**2 SCIACQUATE** le vongole sotto l'acqua corrente e battetele per verificare che non contengano sabbia. Poi, lasciatele a mollo in poca acqua salata per almeno 30 minuti, in modo che abbiano il tempo di spurgarsi.

**3 SCALDATE** l'olio una padella antiaderente, quindi unite l'aglio in camicia e poi le vongole. Mettete il coperchio e lasciatele aprire le vongole a fuoco moderato. Quando si sono aperte, filtrate con un colino l'acqua di cottura e poi rimettetela nella padella.

**4 ELIMINATE** i gusci delle vongole, poi aggiungete nella padella i molluschi, gli asparagi di mare e irrorate con il vino. Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela e trasferitela nella padella con le vongole e gli asparagi di mare. Fatela saltare per 1 minuto e quindi servite.

**INGREDIENTI**

- **FUSILLI LUNGHI** 480 g
- **VONGOLE** 1 kg
- **ASPARAGI DI MARE** 250 g
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 50 ml
- **AGLIO** 1 spicchio
- VINO BIANCO
- SALE E PEPE

***Si ringrazia***
*Piatto: Pengo - H&H*

*Il consiglio di* ***Cotto e mangiato***

## TIMO, PREZZEMOLO E ORIGANO
## FUSILLI ALLE VONGOLE CON GLI AROMI

**SE NON AVETE** a disposizione gli asparagi di mare, provate questa ricetta con le erbe aromatiche. Lavate le vongole e lasciate in ammollo 30 minuti. Intanto, tritate 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio e spremete 1 limone. Mondate un mazzetto composto da timo, prezzemolo e origano. Eliminate i semi da 1 peperoncino e tagliatelo a striscioline. Cuocete i fusilli e scolateli al dente. In un'ampia padella scaldate l'olio, unite lo scalogno, l'aglio e il peperoncino, quindi lasciate soffriggere. Aggiungete le vongole, coprite e cuocete fino a che si aprono. Dopo aver eliminato quelle chiuse, unite i fusilli e mescolate. Passate al mixer il trito di erbe con 3 cucchiaio d'olio e unitelo alla pasta. Insaporite con il sale e il succo limone. Fate saltare per 1 minuto e servite.

# Coda di rospo alle erbe aromatiche

Scaloppine di pesce bianco gratinate con il trito di pancarrè e aromi dell'orto. Una preparazione semplice, che esalta i prodotti di terra e di mare

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **10 MIN+RIPOSO** COTTURA **30 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

| | |
|---|---|
| **CODA DI ROSPO O RANA PESCATRICE** 900 g | TIMO |
| **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 50 ml | MAGGIORANA |
| **PANCARRÈ** 250 g | ANETO |
| **PATATE** 200 g | ERBA CIPOLLINA |
| **POMODORI SECCHI** 100 g | PREZZEMOLO |
| | BASILICO |
| | SALE |

**1 CUOCETE** le patate ancora con la buccia in acqua bollente salata per 20 minuti, quindi lasciatele intiepidire. Poi, sbucciatele e tagliatele a fette. Per pulire la coda di rospo, eliminate prima la pelle e l'osso, quindi sciacquatela con cura sotto l'acqua corrente. Infine, asciugatela. A questo punto, tritate metà delle le erbe aromatiche .

*Il consiglio di* ***Cotto e Mangiato***

## MERLETTAIE
## OFFIDA D.O.C.G. PECORINO

**L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ**
Un vitigno antico, riscoperto di recente, produce un bianco prezioso, ottimo con i piatti di pesce .

**UVE**
Pecorino 100%.

**COLORE**
Colore giallo paglierino.

**PROFUMO**
Intenso e persistente di erbe di campo e fiori di biancospino, con intrigante impatto vanigliato.

**GUSTO**
Morbido e avvolgente.

**COME SERVIRLO**
Temperatura: 12°C.

www.ciuciuvini.it

**2 RIDUCETE** il trancio di coda di rospo in tante scaloppine e trasferitele in una teglia. Copritele con l'olio e le erbe aromatiche tritate, quindi lasciatele marinare per 10 minuti. Poi, disponetele in una padella ben calda e cuocetele 3 minuti per ciascun lato. Tritate quindi il pancarrè con la metà restante delle erbe aromatiche.

**3 PER SERVIRE** adagiate al centro del piatto 6 fette di patata ancora tiepide e, sopra disponete le scaloppine di coda di rospo. Infine, ricoprite con il trito di erbe e pancarrè. A questo punto, mettete i piatti nel forno con la sola funzione grill per 1 minuto. Sfornate e decorate i piatti con fili di erba cipollina e pomodori secchi tagliati a metà.

*Piatto: Pengo - H&H*

# Mousse menta e cioccolato bianco

Un dolce al cucchiaio fresco e delicato, per chiudere il pasto in bellezza

6 PERSONE

DIFFICOLTÀ **MEDIA**

PREPARAZIONE **35 MIN**
COTTURA **5 MIN**

COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

- **CIOCCOLATO BIANCO** 400 g
- **PANNA FRESCA** 450 ml
- **UOVA** 6
- **OLIO ESSENZIALE DI MENTA** 6 gocce
- **MENTA** 6 cimette

**1 PORTATE** a bollore 100 ml di panna con l'olio di menta e togliete subito dal fuoco. Unite il cioccolato tritato e mescolate per scioglierlo. Aggiungete i tuorli, uno alla volta, al composto, montando con la frusta. Poi, lasciate raffreddare.

**2 MONTATE** la panna restante e quindi incorporatela delicatamente alla crema di cioccolato. Montate a neve ferma gli albumi con una frusta. Amalgamateli quindi al composto con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontarli.

**3 DISTRIBUITE** la mousse in 6 bicchierini oppure in coppette individuali e quindi lasciatelo rassodare in frigorifero per 1 ora almeno. Infine, servite il dessert decorato con cimette di menta fresca.

# Il carrello della spesa

***Menu al forno***

### Antipasto

## Sformatini di patate in pasta frolla

PASTA FROLLA
2 rotoli
PATATE
150 g
UOVA
7 intere
PANNA FRESCA
500 ml
FORMAGGIO GRATTUGIATO
50 g
SALE, PEPE E NOCE MOSCATA

PER LA CREMA DI BROCCOLI

BROCCOLI VERDI
200 g
ACCIUGHE SOTT'OLIO
20 g
SCALOGNO
1 medio
BRODO VEGETALE
200 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
1 cucchiaio
SALE E PEPE

### Primo

## Rotolo di patate ripieno di zucca

PATATE
1 kg vecchie
FARINA
100 g
MAIZENA
200 g
SCALOGNO
1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
20 ml
ZUCCA
600 g di polpa
SPECK
200 g, in un'unica fetta
GRANA PADANO
150 g
BURRO
100 g
SALVIA
SALE

### Secondo

## Sogliola con olive, cipollotti e pomodorini

SOGLIOLE
6
OLIVE
20 g
POMODORINI SECCHI
100 g
CIPOLLOTTI
2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
50 ml
TIMO
1 rametto
SALE
PEPE NERO IN GRANI

### Dolce

## Torta di pere e cioccolato

FARINA 00
300 g
PERE KAISER
5
ZUCCHERO
300 g
LATTE INTERO
80 ml
UOVA
5 medie
CACAO AMARO IN POLVERE
60 g
GOCCE DI CIOCCOLATO
100 g
LIEVITO DA DOLCI
6 g
VANIGLIA
1 baccello

MENU AL FORNO

# Sformatini di patate in pasta frolla

Tartellette ripiene di gusto accompagnate dalla crema di broccoli

 6 PERSONE

 DIFFICOLTÀ **MEDIA**

 PREPARAZIONE **15 MIN** COTTURA **45 MIN**

 COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

- **PASTA FROLLA** 2 rotoli
- **PATATE** 150 g
- **UOVA** 7 intere
- **PANNA FRESCA** 500 ml
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g
- SALE, PEPE E NOCE MOSCATA

**PER LA CREMA DI BROCCOLI**

- **BROCCOLI VERDI** 200 g
- **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 20 g
- **SCALOGNO** 1 medio
- **BRODO VEGETALE** 200 ml
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 1 cucchiaio
- SALE E PEPE

**1 STENDETE** la pasta sul piano di lavoroe ricavate 6 dischi per foderare 6 stampi, imburrati e infarinati. Poi, pelate e lavate le patate, quindi tagliatele a dadini. Lessatele in acqua salata. A cottura ultimata, scolatele e passatele ancora calde allo schiacciapatate.

**2 IN UNA CIOTOLA** aprite le uova, unite la panna, le patate e mescolate. Insaporite con sale, pepe, noce moscata e formaggio grattugiato. Infine, frullate il composto con il mixer per ottenere un purè. Distribuitelo negli stampi, sopra la frolla. Infornate a 170°C per 25 minuti.

**3 PER LA CREMA** di broccoli, in un tegame con olio e scalogno tritato, fate sciogliere le acciughe. Poi, unite i broccoli a rosette, fateli rosolare, coprite con il brodo e lasciateli cuocere. Quando sono teneri, regolate il sale e poi frullateli. Servite i tortini con la crema di broccoli.

***Si ringrazia***
*Piatto: Ancap*

# Rotolo di patate ripieno di zucca

Un primo talmente ricco che funziona anche come piatto unico. Divertitevi a prepararlo con farciture differenti, da scegliere secondo la stagione

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ **MEDIA** | PREPARAZIONE **25 MIN** COTTURA **50 MIN** | COSTO **BASSO**

**INGREDIENTI**

- **PATATE** 1 K vecchie
- **FARINA** 100 g
- **MAIZENA** 200 g
- **SCALOGNO** 1
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 20 ml
- **ZUCCA** 600 g di polpa
- **SPECK** 200 g, in un'unica fetta
- **GRANA PADANO** 150 g
- **BURRO** 100 g
- SALVIA
- SALE

*Il consiglio di* ***Cotto e mangiato***

## ROTOLO DI PATATE FARCITO CON PROVOLA DOLCE E SPINACI

**PREPARATE** l'impasto di patate come nella ricetta principale. Per il ripieno, Mondate e lavate 500 g di spinaci e lessateli 5 minuti, scolateli e strizzateli. Trasferiteli in padella con olio e aglio e fate saltare 5 minuti. Intanto, fare rinvenire 50 g di uvetta in acqua e tostate 50 g di pinoli in un padellino. Trasferite i pinoli e l'uvetta nella padella, profumate con scorza di limone, sale e pepe.

A questo punto, stendete l'impasto di patate a forma di rettangolo e farcitelo con 200 g di provola dolce tagliate a fette e gli spinaci. Arrotolate l'impasto per formare il rotolo, avvolgetelo nella carta forno e chiudete. Lessatelo per 20 minuti, poi affettatelo e trasferite le fette in una pirofila con burro e formaggio grattugiato. Infine, gratinate in forno a 180°C per 10 minuti.

**1 PER IL RIPIENO** ricavate la polpa dalla zucca, tenetene da parte una fetta, e tagliate il resto a tocchetti. Cuocetela quindi con olio e scalogno tritato fino a che si spappola. Poi, passatela al passa verdure. In una padella a parte, rosolate lo speck dadini, poi unitelo alla zucca e mescolate.

**2 PER IL ROTOLO** lessate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Disponetele a fontana sul piano di lavoro, insaporite con sale e noce moscata, quindi impastate. Mescolate la farina con la maizena e unitele all'impasto, continuando a lavorare, fino a che risulta ben asciutto.

**3 STENDETE** l'impasto in una forma rettangolare, quindi farcitelo con il composto di zucca e speck, lasciando qualche cm vuoto ai bordi. Arrotolatelo e chiudete sigillando i lembi. Poi, avvolgetelo nella carta da forno, legate le estremità e cuocetelo in acqua salata per 20 minuti circa. Scolate il rotolo, eliminate la carta e tagliatelo a fette.

**4 IMBURRATE** una pirofila e disponetevi le fette, quindi insaporite con burro e Parmigiano grattugiato. Gratinate in forno a 180°C per 10 minuti. Intanto, sciogliete il burro con qualche foglia di salvia. Tagliate a cubetti la zucca tenuta da parte e saltatela 5 minuti in padella. Per servire, guarnite con il burro fuso e i dadini di zucca.

***Si ringrazia***
*Pirofila: Croff, tovaglietta: Marina C.*

# Sogliola con olive, cipollotti e pomodorini

Una preparazione tipicamente mediterranea, che esalta la fragranza del pesce bianco. Elegante e delicata, risolve la cena con semplicità

6 **PERSONE** | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **20 MIN** COTTURA **25 MIN** | COSTO **MEDIO**

**1 PULITE LE SOGLIOLE** per eliminare la pelle, fate un taglio orizzontale all'altezza della coda e staccate la pelle tirando verso il capo. Praticate un altro taglio sotto la testa ed estraete le interiora. Infine, tagliate via le branchie. Lavate il pesce e conditelo con olio, timo, sale e pepe.

**2 TAGLIATE** i pomodorini secchi striscioline. In un tegame a parte, fate bollire il cipollotto in acqua salata per 1 minuto e poi tagliatelo in diagonale, ricavando tante listarelle.

**3 TRASFERITE** le sogliole in una padella con poco olio e lasciate cuocere a fuoco moderato. Dopo 5 minuti, unite nella padella il cipollotto a listarelle, le olive snocciolate e i pomodorini secchi ridotti a striscioline. Infine, regolate sale e pepe.

**4 TERMINATE** la cottura in forno a 170°C per 10 minuti. Al momento di servire, ricavate i filetti dalle sogliole. Disponeteli quindi nei piatti e completate con i cipollotti, le olive, i pomodorini secchi e il sugo di cottura.

**INGREDIENTI**

- **SOGLIOLE** 6
- **OLIVE** 20 g
- **POMODORINI SECCHI** 100 g
- **CIPOLLOTTI** 2
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 50 ml
- **TIMO** 1 rametto
- SALE
- PEPE NERO IN GRANI

*Il consiglio di **Cotto e Mangiato***

## VERMENTINO DI MONTEVERRO
## TOSCANA 2015 IGT

**L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ**
Aromatico bianco maremmano da abbinare agli antipasti e ai secondi piatti a base di pesce.

**UVE**
Vermentino 100%.

**COLORE**
Argento tenue.

**PROFUMO**
Note fruttate di mango, sentori di gelsomino, zagara, pera e pane tostato.

**GUSTO**
Fresco e vibrante con una bella acidità.

**COME SERVIRLO**
Temperatura: 8/10°C.

www.monteverro.com

*Si ringrazia*
*Piatto: Villeroy & Boch*

# Torta di pere e cioccolato

Bella e buona, regala una pausa golosa in ogni momento della giornata

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **15 MIN** COTTURA **35 MIN** | COSTO **BASSO**

**INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM**

- **FARINA 00** 300 g
- **PERE KAISER** 5
- **ZUCCHERO** 300 g
- **LATTE INTERO** 80 ml
- **UOVA** 5 medie
- **CACAO AMARO IN POLVERE** 60 g
- **GOCCE DI CIOCCOLATO** 100 g
- **LIEVITO PER DOLCI** 6 g
- **VANIGLIA** 1 baccello

**1 LAVATE** le pere e sbucciatele, poi tagliatene 3 a dadini e lasciate le altre 2 intere. In una ciotola capiente, versate le uova intere, poi lo zucchero e i semini del baccello di vaniglia. Montate il composto con le fruste elettriche per circa 10 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e molto spumoso.

**2 SETACCIATE** la farina assieme al cacao e al lievito, quindi uniteli al composto di zucchero e uova, fatelo molto lentamente, mescolando con un cucchiaio di legno. Infine, unite le pere tagliate a dadini e le gocce di cioccolato. Versate l'impasto in uno stampo da 24 cm di diametro già imburrato.

**3 TAGLIATE** le due pere rimaste intere a spicchi sottili e quindi disponete gli spicchi a raggiera sulla torta. Infornate nel forno ventilato già caldo a 180°C e cuocete per 35/40 minuti circa. Prima di sfornare controllate la cottura infilando nella torta uno stecchino: se resta asciutto, vuol dire che è cotta. Lasciate intiepidire la torta e poi toglietela dallo stampo.

# Il carrello della spesa

*Menu vegetariano*

### Antipasto

## Crostatine alla crema di formaggio

PASTA BRISÉE
1 rotolo
GRANA PADANO
300 g
PANNA FRESCA
500 ml
UOVA
4
UVA VITTORIA
1 grappolino
BURRO E FARINA PER GLI STAMPINI
SALE, PEPE

### Primo

## Lumaconi ripieni di ragù di soia

LUMACONI
480 g
FIOCCHI DI SOIA
200 g
CAROTA
1
SCALOGNO
1
SEDANO
1 costa
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
30 ml
VINO BIANCO
30 ml
PASSATA DI POMODORO
750 ml
FORMAGGIO GRATTUGIATO
PEPERONCINO
SALE

### Secondo

## Polpettone di verdure con purè di zucca

PATATE DOLCI
800 g
CAROTA
1
ZUCCHINE
2
SEDANO
1 cuore
POMODORINI SECCHI
200 g
CIPOLLOTTO
1
RICOTTA
100 g
UOVA
1 intero + 1 tuorlo
PANGRATTATO
80 g
GRANA PADANO
40 g
ZUCCA
500 g di polpa
TIMO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE

### Dolce

## Biscotti cuor di mela

BURRO
100 g
ZUCCHERO
100 g
UOVA
1 intero
FARINA
220 g
LIEVITO PER DOLCI
mezza bustina
VANIGLIA
1 baccello
ZUCCHERO A VELO

PER IL RIPIENO
MELE GOLDEN
4 medie
BURRO
20 g
MIELE
1 cucchiaio
CANNELLA
mezzo cucchiaino

MENU VEGETARIANO

# Crostatine alla crema di formaggio

Uva e Grana Padano: un ottimo connubio che dà vita a un piatto originale

 6 PERSONE

 DIFFICOLTÀ **FACILE**

 PREPARAZIONE **25 MIN**
COTTURA **15 MIN**

 COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

- **PASTA BRISÉE** 1 rotolo
- **GRANA PADANO** 300 g
- **PANNA FRESCA** 500 ml
- **UOVA** 4 intere
- **UVA VITTORIA** 1 grappolo
- BURRO
- FARINA
- SALE, PEPE

**1 AIUTANDOVI** con una frusta, montate le uova con la panna in una ciotola, lavorando fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete quindi il Grana Padano grattugiato e poi regolate sale e pepe.

**2 STENDETE** la pasta brisée e quindi usatela per foderare 6 stampini da forno monoporzione, precedentemente imburrati e infarinati. Se preferite, potete usare un solo stampo da 22 cm di diametro.

**3 DISTRIBUITE** il composto di formaggio negli stampi e cuocete in forno a 180°C per 10-15 minuti, che diventano 20-25 minuti se usate uno stampo unico. Sfornate le crostatine, decoratele con l'uva e servite.

# Lumaconi ripieni di ragù di soia

Farcita con un gustoso condimento vegetariano, questa pasta convince anche i palati più esigenti. Provatela, vi sorprenderà...

| 6 PERSONE | DIFFICOLTÀ FACILE | PREPARAZIONE 15 MIN<br>COTTURA 65 MIN | COSTO MEDIO |
|---|---|---|---|

**INGREDIENTI**

**LUMACONI** 480 g
**FIOCCHI DI SOIA** 200 g
**CAROTA** 1
**SCALOGNO** 1
**SEDANO** 1 costa
**OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 30 ml
**VINO BIANCO** 30 ml
**PASSATA DI POMODORO** 750 ml
FORMAGGIO GRATTUGIATO
PEPERONCINO
SALE

*La variante dello* ***Chef***

## FIOCCHI DI SOIA, VERSATILI IN CUCINA

## CROCCHETTE PROFUMATE AL LIMONE

**I FIOCCHI DI SOIA** in cucina sostituiscono il comune macinato di carne e quindi si usano per sughi di carne, ripieni, e hamburger. Provateli per preparare delle ottime polpette croccanti. Portate a bollore 1 l di brodo vegetale, quindi aggiungete 150 g di fiocchi di soia e cuocete a fuoco basso per 10 minuti. Poi, spegnete il fuoco e lasciate riposare per altri 10 minuti. Scolate i fiocchi di soia e trasferiteli in una ciotola, poi unite 1 spicchio d'aglio tritato, la scorza di 1 limone grattugiata, 50 g di farina, sale, pepe e impastate con cura. A questo punto, suddividete il composto in palline e poi passatele in 100 g di semi sesamo. Cuocete le crocchette in padella con poco olio, fino a quando risultano dorate e croccanti.

**1 SCIACQUATE** i fiocchi di soia sotto l'acqua corrente. Poi, mondate e tritate la carota, la cipolla e il sedano. Trasferiteli quindi in un tegame con l'olio e lasciateli rosolare fino a quando prendono colore.

**2 QUANDO** le verdure hanno preso colore, aggiungete i fiocchi la soia sgocciolati e lasciateli insaporire per 5 minuti, quindi regolate il sale. Poi, irrorate con il vino bianco e lasciate sfumare.

**3 UNITE** nel tegame la passata di pomodoro e un pizzico di peperoncino fresco. Cuocete il ragù di soia per 60 minuti a fuoco medio. Intanto, lessate i lumaconi in una pentola con acqua salata e scolateli molto al dente.

**4 DISPONETE** i lumaconi in una teglia, quindi farciteli con il ragù di soia e poi spolverizzate con abbondante formaggio grattugiato. Infine, fate gratinate in forno, con la sola funzione grill, per circa 3 minuti.

***Si ringrazia***
*Piatto: Brandani*

# Polpettone di verdure con purè di zucca

Colorato e saporito conquista al primo assaggio. Il segreto? Sostituire le patate comuni con quelle dolci americane

6 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **15 MIN** COTTURA **95 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

| | |
|---|---|
| PATATE DOLCI | 800 g |
| CAROTA | 1 |
| ZUCCHINE | 2 |
| SEDANO | 1 cuore |
| POMODORINI SECCHI | 200 g |
| CIPOLLOTTO | 1 |
| RICOTTA | 100 g |
| UOVA | 1 intero + 1 tuorlo |
| PANGRATTATO | 80 g |
| GRANA PADANO | 40 g |
| ZUCCA | 500 g di polpa |
| TIMO | |
| OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA | |
| SALE | |

**1 PULITE** il sedano, la carota e le zucchine, quindi riducetele a dadini. In una paella antiaderente, rosolate il cipollotto tritato con 4 cucchiai di olio. Poi, aggiungete le verdure, regolate il sale e lasciate cuocere per 20 minuti circa.

**2 LESSATE** le patate in abbondante acqua salata per 40 minuti circa, comunque fino a quando risultano tenere. Poi, sbucciatele ancora calde e quindi passatele allo schiaccia patate per ricavare il purè.

**3 TRASFERITE** il purè in una ciotola con il Grana, l'uovo, il tuorlo, la ricotta e il timo. Unite le verdure e 50 g di pangrattato. Formate il polpettone, spolverizzate con il pangrattato restante e infornate a 180°C per 35 minuti.

**4 TAGLIATE** la polpa di zucca a cubetti e trasferitela in una padella con lo scalogno tritato e 20 ml di olio. Cuocete a fuoco moderato per 30 minuti. Quando è cotta, frullatela con il mixer e regolate il sale. Servite il polpettone con un contorno di verdure e pomodorini secchi saltati e tre quenelle di purè di zucca.

*Il consiglio di* ***Cotto e Mangiato***

## MANICARDI PIGNOLETTO
## UN BIANCO FRIZZANTE DALL'EMILIA

**L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ**
Bianco frizzante che si beve a tutto pasto, perfetto con i piatti a base di verdure.

**UVE**
Pignoletto 100%.

**COLORE**
Giallo paglierino luminoso.

**PROFUMO**
Aromi delicati di frutti a polpa gialla e di fiori.

**GUSTO**
Secco, fresco e sapido al palato.

**COME SERVIRLO**
Temperatura: 10°C.

www.manicardi.it

# Biscotti cuor di mela

Tenera pasta frolla e frutta di stagione: un connubio dolce, ma non troppo

 **6 PERSONE**
 DIFFICOLTÀ **FACILE**
 PREPARAZIONE **35 MIN+RIPOSO** COTTURA **15 MIN**
 COSTO **BASSO**
**INGREDIENTI PER 30 BISCOTTI**

| | |
|---|---|
| **BURRO** | 100 g |
| **ZUCCHERO** | 100 g |
| **UOVA** | 1 intero |
| **FARINA** | 220 g |
| **LIEVITO PER DOLCI** | mezza bustina |
| **VANIGLIA** | 1 baccello |
| ZUCCHERO A VELO | |

**PER IL RIPIENO**

| | |
|---|---|
| **MELE GOLDEN** | 4 medie |
| **BURRO** | 20 g |
| **MIELE** | 1 cucchiaio |
| **CANNELLA** | mezzo cucchiaino |

*Si ringrazia*
*Piattino Ancap*

**1 PER LA FROLLA** montate il burro con lo zucchero. Unite l'uovo e miscelate. Poi, aggiungete la farina, i semi di vaniglia e il lievito. Impastate con la punta delle dita per ottenere un impasto morbido. Coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero per 30 minuti.

**2 PER IL RIPIENO** sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti. Trasferitele in un pentolino con burro, miele e cannella e cuocete 10 minuti. Fate raffreddare, poi stendete l'impasto e ritagliate dei dischi di 6 cm. Disponeteli su una teglia coperta con carta da forno.

**3 VERSATE** 1 cucchiaino di ripieno di mela al centro di ogni disco, poi copritelo con un altro disco di frolla e schiacciate bene i bordi per sigillare. Infornate a 180°C per 12/15 minuti, fino a quando i biscotti saranno dorati. Poi, sfornateli e lasciateli intiepidire.

## Design nordico

**NORMANN COPENHAGEN**

Una seduta accogliente e comoda è sorretta da una struttura in legno di quercia dalle forme minimali. Il design contemporaneo fa sì che questa sedia si adatti a diversi contesti, dal salotto di casa allo studio. Disponibile in vari colori, anche nella versione con struttura in acciaio laccato in tinta con la seduta. Costa 255 euro.
www.normann-copenhagen.com

## Tradizione e passione

### ENZA FASANO CERAMICHE

Le brocche slanciate che stupiscono

Arrivano da Grottaglie, in provincia di Taranto, queste brocche in ceramica che, prendendo spunto dalla tradizione, sono reinventate con eleganza. La forma è slanciata, i colori luminosi. La brocca rossa è alta 70 cm e costa 480 euro, quella blu, che misura 80 cm, costa 520 euro. I fiori di carciofo, anch'essi in ceramica, hanno un prezzo a partire da 56 euro. www.enzafasano.it

## Dalla natura al salotto

### IKEA

Tavolini che arredano con semplice eleganza

Lisabo è una serie caratterizzata dal calore del legno e da una struttura leggera, resistente e facile da montare. Per conservare l'aspetto naturale del legno, è stata applicata una vernice opaca, che assieme alle venature a vista, dona semplicità, ma allo stesso tempo unicità ai prodotti. Le forme sono delicate, grazie ai bordi arrotondati dallo stile artigianale, e i materiali, frassino per la superficie e betulla per le gambe, creano un'atmosfera calda e naturale nella stanza. I due tavolini hanno un'altezza di 50 e 45 cm e costano rispettivamente 79,99 e 59,99 euro.
www.ikea.com

## Servire con stile
**ANTHROPOLOGIE**

*Un vassoio colorato e resistente per tutte le esigenze quotidiane, dalla colazione del mattino al tè delle 5. Con un'elegante decorazione dalle tinte accese, ha un diametro di 36 cm e costa circa 100 euro. Ed è disponibile anche con una fantasia azzurra oppure blu, nella versione ovale.* www.anthropologie.com

## Il runner colorato
**ZARA HOME**

*Per dare carattere alla tavola a volte basta un piccolo dettaglio. Questo runner ha un delicato fondo beige su cui risalta una vivace fantasia composta da tanti vasi colorati. Realizzato interamente in cotone, misura 50x160 cm e ha un prezzo di 22,99 euro.* www.zarahome.com

# Pop Vision
## SIBERIAN SOUP

Le opere e i messaggi visivi dell'artista siberiana Ludmilla Radchenko sono riprodotti da Oltre Design su resistenti supporti resinati, che arredano in modo moderno e innovativo. Così l'opera d'arte può essere utilizzata in ogni ambiente, anche quelli più umidi, senza rovinarsi. I pannelli, dalle grandi dimensioni, sono realizzati in una tiratura limitata. Prezzo su richiesta. www.siberiansoupfullart. com www.ludmillapopart.it

## Contenitori pratici e di tendenza
**CALLIGARIS**

*Dorian è un set di contenitori in feltro di poliestere, con finitura bicolore. Pratici da afferrare grazie ai fori presenti sui due lati corti, si inseriscono uno all'interno dell'altro. Disponibili anche con interno in blu, blu scuro, violetto, verde oliva e nocciola. Il set da due pezzi costa 63,50 euro.* www.calligaris.it

## Vetro soffiato
**IVV**

*Nest è una caraffa prodotta da un'azienda che dal 1952 produce oggetti in vetro soffiato. Alta 24,5 cm, con capacità di 0.95 l, costa 34,90 euro. La versione più piccola, da 0,65 l, costa 29,90 euro.*www.ivvnet.it

# Halloween Party

Solo dolci per la festa più folle dell'anno. La crema alla zucca, i cupcake al cioccolato, la torta alle nocciole e quella di cake design si animano di decori a tema

# Crema di zucca... mostruosa

**INGREDIENTI**
**PER 6 PORZIONI**

| | |
|---|---|
| ZUCCA | 400 g |
| FORMAGGIO SPALMABILE | 200 g |
| LATTE | 80 ml |
| ZUCCHERO | 80 g |
| FROLLINI O PAN DI SPAGNA AL CIOCCOLATO | 150 g |
| MARSHMALLOWS BIANCHI | 6 |
| CREMA SPALMABILE DI NOCCIOLE | |

**1 APRITE** la zucca ed eliminate semi e filamenti aiutandovi con un cucchiaio. Poi, senza sbucciarla tagliatela a spicchi dello spessore di circa 2 centimetri.

**2 POSIZIONATE** gli spicchi di zucca su una teglia, coprite con carta d'allumino e cuocete in forno fino quando la polpa risulta morbida.

**3 SFORNATE** la zucca e lasciatela intiepidire, quindi eliminate la buccia dagli spicchi. Trasferite la polpa nel bicchiere del mixer e frullate. Versate il purè di zucca in una ciotola.

**4 AGGIUNGETE** nella ciotola il formaggio spalmabile. A parte, fate sciogliere lo zucchero nel latte, poi versatelo lentamente nella ciotola, per rendere la crema morbida al punto giusto. Fate attenzione a non renderla troppo liquida. Lasciate riposare in frigorifero almeno 30 minuti.

**5 SBRICIOLATE** i biscotti al cioccolato. Quando la crema di zucca è fredda, versatene un primo strato in ognuno dei 6 bicchierini. Poi, disponete le briciole di biscotti e, infine, riempite i bicchierini con un altro strato crema di zucca.

**6 TAGLIATE** ciascun marshmallows in due parti e, aiutandovi con un cucchiaino e con le dita, mettete una goccia di crema spalmabile sulla parte piatta della caramella, in modo da darle l'aspetto di un occhietto. Decorate così ogni bicchierino, per dare vita a sei golosi mostriciattoli.

**Il consiglio**

*Per una versione più leggera, sostituite il formaggio spalmabile con la ricotta. Se invece preferite una crema più ricca e sostanziosa, usate il mascarpone.*

***Debora e Liliana, cake designer***

*Condividono la passione per la cucina e insieme creano dolci sorprendenti. Potete seguirle sulla loro pagina Facebook www.facebook.com/info.delicake*

# Cupcake al cacao... con sorpresa

**INGREDIENTI**

**PER IL RIPIENO, 24 SEMI SFERE**

| | |
|---|---|
| **FORMAGGIO SPALMABILE** | 230 g |
| **ZUCCHERO** | 130 g |
| **PANNA FRESCA** | 80 ml |
| **UOVO** | 1 grande |
| **ESTRATTO DI VANIGLIA** | 1 cucchiaino |
| COLORANTE ALIMENTARE ARANCIONE | |
| COLORANTE ALIMENTARE VERDE | |

**PER I CUPCAKE**

| | |
|---|---|
| **CIOCCOLATO FONDENTE** | 85 g |
| **CACAO AMARO IN POLVERE** | 28 g |
| **CAFFÈ BOLLENTE** | 180 ml |
| **OLIO DI SEMI** | 90 ml |
| **UOVA** | 2 grandi |
| **ACETO DI MELE** | 2 cucchiaini |
| **ESTRATTO DI VANIGLIA** | 1 cucchiaino |
| **ZUCCHERO** | 150 g |
| **FARINA** | 90 g |
| **LIEVITO** | 1 bustina |
| **SALE** | 1 pizzico |

**PER IL FROSTING/GANACHE**

| | |
|---|---|
| **CIOCCOLATO FONDENTE** | 360 g |
| **PANNA FRESCA** | 250 ml |

**1 PER IL RIPIENO** in una planetaria, impastate il formaggio con lo zucchero fino a quando saranno ben miscelati, se non avete la planetaria usate le fruste elettriche. Poi, unite la panna, l'uovo e l'estratto di vaniglia.

**2 QUANDO** gli ingredienti sono ben amalgamati, prelevate 2 cucchiaini di impasto e colorateli di verde. Tingete il resto con il colorante arancione.

**3 IMBURRATE** uno stampo per cakepop e riempitelo con l'impasto arancione, con una siringa aggiungente una piccola quantità di verde per realizzare il picciolo della zucca. Infornate a 180°C per 15 minuti. Sfornate, fate intiepidire e poi raffreddate in freezer 30 minuti.

**4 PER I CUPCAKE** Spezzettate il cioccolato, unite il cacao e quindi versatevi sopra il caffè caldo in modo da sciogliere il cioccolato. Lasciate raffreddare il composto in frigorifero.

**5 IN UNA CIOTOLA** a parte mescolate le uova con l'olio, l'aceto e l'estratto di vaniglia, quindi aggiungete il composto di cioccolato.

**6 SETACCIATE** la farina con il lievito, mescolatela allo zucchero e al sale, quindi aggiungete tutto all'impasto liquido.

**7 SFORMATE** con delicatezza le semisfere del ripieno. Prendete una teglia per 12 muffin e, in ogni formina, adagiate 2 semisfere, in modo da formare una sfera intera con la parte verde rivolta in alto. Poi, aiutandovi con la tasca da pasticcere, coprite con l'impasto dei cupcake. Infornate a 180°C per 20 minuti.

**8 PER IL FROSTING** tritate il cioccolato. Poi, scaldate la panna senza portarla a bollore e versatela sul cioccolato, mescolando con la frusta fino a quando il frosting risulta perfettamente lucido. Fate intiepidire e poi raffreddate in frigorifero

**9 PER DECORARE** sformate i cupcake delicatamente. Prendete la tasca da pasticcere con beccuccio tondo da 1 cm, riempitela con il frosting e decorate ogni cupcake con un movimento circolare creando una spirale, terminate con le decorazioni Halloween che più vi piacciono.

## *L'alternativa*

### *Torta alle nocciole*

**INGREDIENTI**
- Nocciole 200 g
- Uova 2 intere
- Zucchero 200 g
- Burro 200 g
- Latte 50 ml
- Farina 200 g
- Lievito 1 cucchiaio

**PER LA DECORAZIONE**
- Zucchero a velo 150 g
- Uova 1 albume
- Limone mezzo, il succo
- Crema spalmabile alle nocciole

Tostate le nocciole in forno a 200°C per 10 minuti, poi fatele raffreddare e tritatele. Versate in una ciotola le uova e lo zucchero e mescolate per ottenere una crema spumosa. Fate sciogliere il burro e unitelo al composto di uova, poi aggiungete la farina, il lievito, le nocciole tritate e il latte. Miscelate con cura, fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Imburrate e infarinate la tortiera, versate l'impasto e cuocete la torta nel forno caldo a 160°C per 40 minuti circa. Fate raffreddare la torta. Nel frattempo, preparate la glassa: mettete l'albume in una ciotola con poche gocce di limone. Poi lavorate con le fruste e, quando l'albume è montato a neve, versate lo zucchero a velo nella ciotola poco alla volta. Continuate a miscelare con le fruste fino a quando lo zucchero è amalgamato. Usate la glassa per ricoprire la torta. Lasciate rassodare e poi decorate con la crema spalmabile.

# Cake design: torta di zucca e cioccolato

**INGREDIENTI**

**PER L'IMPASTO**

- POLPA DI ZUCCA 300 g
- FARINA 00 370 g
- ZUCCHERO 240 g
- MANDORLE 140 g
- UOVA 3 a temperatura ambiente
- OLIO DI SEMI 120 ml
- LATTE 90 ml
- LIMONE 1
- LIEVITO PER DOLCI 1 bustina
- SALE 1 pizzico

**PER LA DECORAZIONE**

- CIOCCOLATO FONDENTE 100 g (min al 50%)
- PANNA FRESCA LIQUIDA 100 ml
- PASTA DI ZUCCHERO ARANCIONE 400 g
- PASTA DI ZUCCHERO VERDE 70 g
- PASTA DI ZUCCHERO NERA 100 g

**1 PER L'IMPASTO** fate bollire la zucca e quindi frullatela. Tritate le mandorle. A questo punto, aiutandovi con le fruste elettriche, montate le uova con lo zucchero fino a renderle bianche e spumose, poi incorporate l'olio e il latte.

**2 AGGIUNGETE** all'impasto la scorza di limone grattugiata e la polpa di zucca frullata. Setacciata la farina, mescolatela alle mandorle tritate, al lievito e al sale. Aggiungete le polveri all'impasto e amalgamate con cura.

**3 IMBURRATE E INFARINATE** 2 stampi da zuccotto da 16 cm e riempiteli con l'impasto. Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti. Sformate le due torte a forma di semisfera e fatele intiepidire, quindi avvolgetele nella pellicola e lasciatele raffreddare in frigorifero.

**4 PER LA GANACHE** in un pentolino, portate a bollore la panna, quindi toglietela dal fuoco e unite il cioccolato tritato mescolando con una frusta. Raffreddate in frigorifero.

**5 PER LA DECORAZIONE** prendete le due torte e tagliate la calotta superiore per renderle alte uguali e sovrapponibili. Capovolgete una delle due torte e incidete delicatamente con un coltello per disegnare 4 spicchi. Ripetete l'operazione con la seconda torta.

**6 NELLA METÀ SUPERIORE** scavate un piccolo solco al centro, per posizionare il picciolo. Spalmate poca ganache, ormai fredda e soda, tra le due metà per farle aderire. Raffreddate in frigorifero per 30 minuti. Ricoprite un vassoio per torte da 20 cm con parte della pasta di zucchero nera.

**7 REALIZZATE** i riccioli con la pasta verde: formate un cordoncino e arrotolatelo attorno a uno stuzzicadenti, poi lasciatelo in forma ad asciugare. Con un tagliapasta a forma di foglia, ricavate 10 foglie.

**8 PER ILPICCIOLO** formate una palla, allungatela a goccia, tagliate la punta e disegnate delle righe con uno stecchino.

**9 STENDETE** la pasta arancione con un mattarello per ottenere un cerchio tanto ampio da avvolgere la torta.Coprite la torta con il disco arancione e posizionatela sul vassoio coperto di pasta nera.

**10 REALIZZATE** occhi, naso e bocca con la pasta nera usando un coltello o un tagliapasta. Per far aderire alla zucca picciolo, occhi e bocca usate un pennellino umido. Infine, posizionate foglie e riccioli.

***Una tavola bella da paura***

## *Ritaglia e decora*

Il must di Halloween è il colore arancione, da scegliere in una tonalità brillante. Una tovaglia è perfetta, magari abbinata a tovaglioli neri. O viceversa. Dal lampadario potete far scendere tante ragnatele: in commercio se ne trovano anche provviste di ragni. Tutto finto, ovviamente. Potete ritagliare dei pipistrelli nel cartoncino nero e poi attaccarli al soffitto. Per un effetto molto speciale (e spaventoso), azionate un ventilatore nascosto e controllate la reazione dei vostri piccoli ospiti. In tavola, spargete tante caramelle e utilizzate biscottini o muffin a tema come segnaposto.

E non dimenticate di disporre qualche lanterna o candelabro, per illuminare la vostra lunga notte di terrore....

# AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

Se arrivano amici all'improvviso, il frigorifero è vuoto e non sapete cosa cucinare, noi corriamo in vostro aiuto. Con ricette semplici e gustose da preparare con quello che trovate in casa. E consigli utili per fare una spesa intelligente e organizzare la dispensa

*di Vanna Guzzi*

## *PRIMI*

*Pasta e fagioli*
*Penne ai 4 formaggi*
*Risotto al vino rosso*

## *SECONDI*

*Quiche svuotafrigo*
*Polpette di tonno e patate*
*Frittata con carote e curry*

## *DOLCI*

*Crema di riso*
*Crêpes con le mele*
*Torta di pane*

**INGREDIENTI PER 4**

| | |
|---|---|
| **PASTA CORTA RIGATA** 300 g | **CAROTA** 1 piccola |
| **FAGIOLI BORLOTTI PRECOTTI** 400 g | **PASSATA DI POMODORO** 150 ml |
| **CIPOLLA** mezza | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| **SEDANO** mezzo gambo | SALE, PEPE |

# PASTA E FAGIOLI

Preparate il soffritto: lavate e pulite le verdure, quindi tagliate finemente la cipolla e riducete a piccoli pezzetti il sedano e la carota. Se preferite, potete passare le verdure al mixer.
A questo punto, fatele rosolare in una padella con 4 cucchiai di olio extravergine per almeno 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Poi, scolate bene i fagioli borlotti, quindi frullatene 150 g. Versate la passata di pomodoro nella padella del soffritto, mescolate bene e regolate sale e pepe.
Versate anche i fagioli frullati e quelli interi, quindi continuate la cottura per 5-10 minuti, in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.
A parte, cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con i fagioli.
Lasciate il tutto sul fuoco ancora qualche minuto, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.
Se vi piace, insaporite con rosmarino tritato, quindi servite.

## LA SPESA PERFETTA

*Fate una scorta di alimenti "base" e a lunga conservazione: farina, zucchero, pasta, riso, olio, passata di pomodoro, patate e legumi, sale, pepe e spezie. Anche le uova non dovrebbero mai mancare: durano a lungo e sono la base di tante ricette. Cercate di tenere sempre in casa cipolla, carote e sedano, per un soffritto dell'ultimo minuto. Se amate preparare i dolci, acquistate la frutta secca e i baccelli di vaniglia, che arricchiscono e profumano anche il dessert più semplice. Se non siete sicuri di riuscire a consumarla, date la preferenza alla frutta che dura di più, come le mele e gli agrumi. Acquistate limoni bio, che consentono di utilizzarne anche la scorza. E controllate sempre le date di scadenza dei prodotti, soprattutto di quelli in promozione. A casa, riponeteli in modo ordinato all'interno del frigorifero, in modo da avere tutto sott'occhio ed evitere inutili sprechi.*

# PENNE AI 4 FORMAGGI

Per prima cosa, preparate la salsa: tagliate a piccoli cubetti il taleggio e il gorgonzola e grattugiate l'emmental. Se non avete questi formaggi, utilizzatene altri, in base a quello che c'è nel vostro frigorifero, avendo sempre cura di ridurli a piccoli pezzetti. A parte, scaldate il latte in un pentolino antiaderente a fuoco basso, poi versate lentamente il formaggio grattugiato e cominciate a mescolare con una frusta. Unite, poco alla volta, il formaggio a cubetti, mescolando molto bene, in modo da ottenere una salsa perfettamente liscia e senza grumi. Spegnete il fuoco e tenete da parte. In una pentola capiente fate cuocere le penne. Scolatele al dente e tenete da parte poca acqua di cottura. Trasferite le penne e la salsa ai 4 formaggi in una ampia padella e amalgamatele sul fuoco basso. Se serve, unite poca acqua di cottura della pasta e mescolate ancora. Infine, regolate di sale e pepe bianco, quindi servite.

**INGREDIENTI PER 4**

- **PENNE** 350 g
- **EMMENTAL** 80 g
- **GORGONZOLA DOLCE** 80 g
- **TALEGGIO** 80 g
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 80 g
- **LATTE** 200 ml
- SALE, PEPE BIANCO

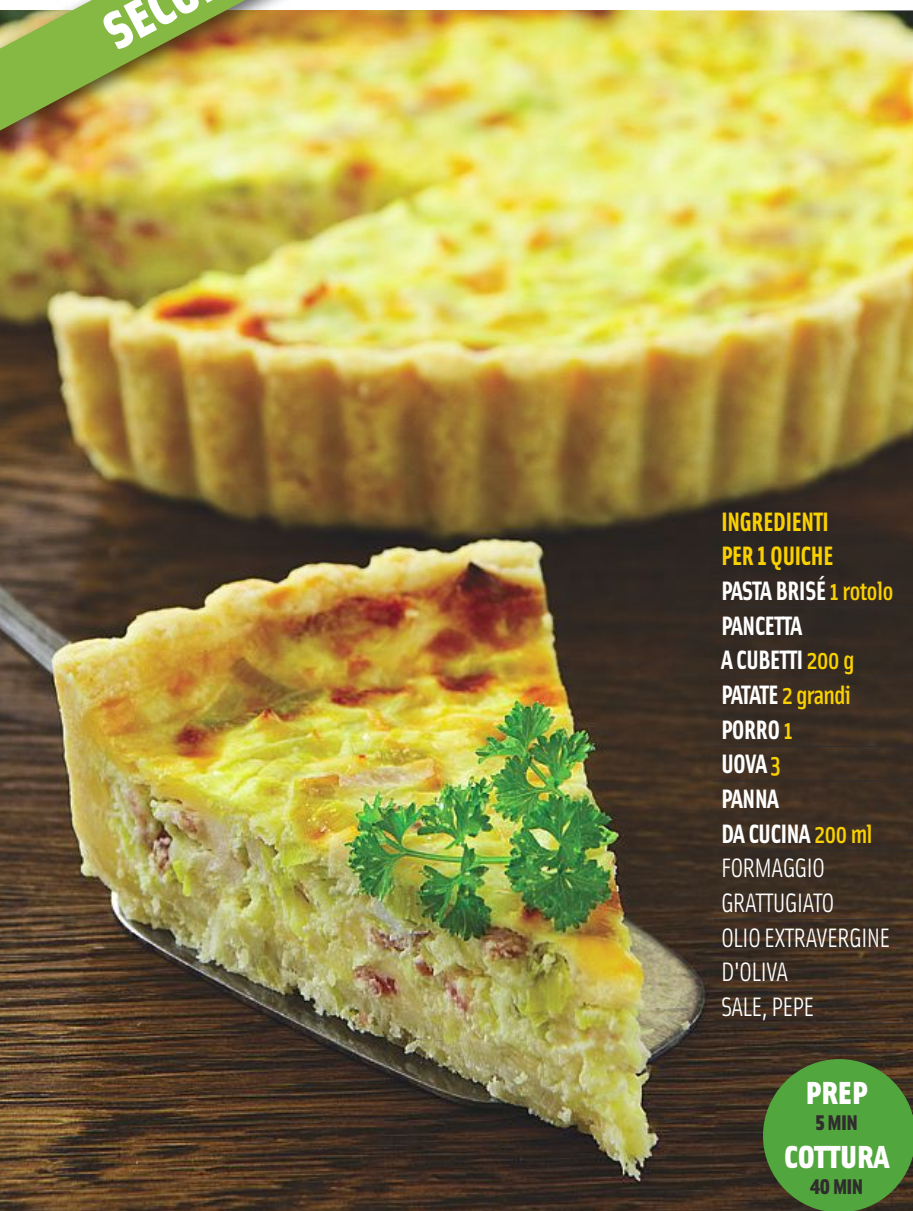
### *Il consiglio*

*Se in dispensa avete tanti formati di pasta già cominciata, potete utilizzarli insieme. Ma occhio ai tempi di cottura: se sono diversi, orologio alla mano, tuffate ogni tipo di pasta nell'acqua bollente al momento giusto. In questo modo, vi libererete di tanti sacchetti semivuoti e il vostro primo piatto sarà comunque gustoso.*

# RISOTTO AL VINO ROSSO

**INGREDIENTI PER 4**

- **RISO CARNAROLI** 320 g
- **VINO ROSSO** 300 ml
- **BRODO DI CARNE** 300 ml
- **CIPOLLA** 1
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 4 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- BURRO, SALE, PEPE

Pulite la cipolla, quindi tagliatela finemente e fatela rosolare in un ampio tegame con 2-3 cucchiai di olio extravergine. Quando comincia a diventare trasparente, versate il riso e fatelo tostare leggermente, quindi irrorate con il vino rosso, mescolate e lasciatelo assorbire completamente. A questo punto, cominciate a versare poco per volta il brodo caldo, mescolando bene, fino a portare il riso a cottura. Spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe, unite una noce di burro e mantecate il risotto pochi minuti. Infine, spolverizzate di formaggio grattugiato e servite subito.

INGREDIENTI PER 1 QUICHE

- PASTA BRISÉ 1 rotolo
- PANCETTA A CUBETTI 200 g
- PATATE 2 grandi
- PORRO 1
- UOVA 3
- PANNA DA CUCINA 200 ml
- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE, PEPE

PREP 5 MIN
COTTURA 40 MIN

# QUICHE SVUOTAFRIGO

Srotolate la pasta brisé e disponetela in una teglia rotonda, quindi bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta. A parte, lavate e sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e fatele cuocere in acqua bollente. Lavate e pulite il porro, riducetelo a fettine, quindi fatelo cuocere 5 minuti in una padella con 2-3 cucchiai di olio extravergine. In un'altra padella, fate rosolare la pancetta. Scolate le patate, trasferitele nella padella con il porro, unite anche la pancetta rosolata e mescolate per amalgamare gli ingredienti. A parte, sbattete le uova in una ciotola, versate la panna, 2-3 cucchiai di formaggio grattugiato, regolate sale e pepe e mescolate. A questo punto, unite tutti gli altri ingredienti al composto ottenuto, mescolate e trasferitelo sulla pasta brisé. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, fino a quando la superficie appare dorata. Potete realizzare questa ricetta "svuotafrigo" anche con altri ingredienti (prosciutto, broccoli, spinaci, ricotta, mascarpone...), a seconda di quello che avete in casa.

# AL FRESCO

*1 Conservate il formaggio in appositi contenitori o avvolto nella carta da forno. Proteggete la carne con fogli di alluminio e appoggiatela in un piatto, per evitare che coli. Tenete ben chiusi la bottiglia del latte e i contenitori dello yogurt, affinché non assorbano odori.*

*2 Se la frutta è acerba, conservatela fuori dal frigorifero. Se è matura al punto giusto, riponetela negli appositi scomparti per massimo 1-2 giorni. Tenete gli agrumi preferibilmente fuori dal frigorifero, perché il freddo potrebbe renderli un po' amari.*

*3 Tamponate la verdura con carta assorbente, per evitare che l'umidità la rovini, e conservatela in sacchetti di carta negli appositi scomparti, che garantiscono la temperatura ideale.*

*4 Potete congelare il pane anche per mesi, con l'accortezza di riporlo in sacchetti puliti e ben chiusi. Se invece intendete consumarlo a breve, lasciatelo a temperatura ambiente.*

PREP 15 MIN
COTTURA 25 MIN

# POLPETTE DI TONNO E PATATE

| INGREDIENTI PER 15 POLPETTE | PANGRATTATO 50 g |
|---|---|
| PATATE 400 g | CIPOLLA 1 |
| TONNO AL NATURALE 300 g | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| UOVA 2 | SALE, PEPE |

Sciacquate bene le patate sotto l'acqua corrente, quindi sbucciatele e tagliatele a pezzetti (più sono piccoli, prima cuoceranno). A questo punto, lessatele in acqua salata, poi scolatele e schiacciatele con una forchetta. Pulite e tritate finemente la cipolla, poi unitela alle patate. Sgocciolate il tonno, aggiungetelo al composto di patate e amalgamate gli ingredienti. A questo punto, unite 2 uova e amalgamate ancora, infine aggiungete anche il pangrattato e regolate sale e pepe. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, unite altro pangrattato. Formate tante polpette, passatele nel pangrattato e disponetele in una teglia con un filo d'olio extravergine. Fatele cuocere in forno preriscaldato per 10-15 minuti, avendo cura di rigirarle a metà cottura.

# FRITTATA CON CAROTE E CURRY

| INGREDIENTI PER 4 PERSONE | |
|---|---|
| UOVA 8 | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| CAROTE 4 | CURRY |
| CIPOLLOTTO 1 | SALE, PEPE |

Lavate e mondate bene le carote, quindi lessatele in acqua leggermente salata per almeno 15 minuti. Intanto, pulite e tritate il cipollotto, poi trasferitelo in una padella con un filo di olio extravergine e lasciate cuocere a fuoco basso 5 minuti. Scolate le carote, tagliatele a rondelle sottili, quindi fatele saltare pochi minuti in padella con il cipollotto. Regolate di sale e pepe e unite il curry, in base al vostro gusto.
A parte, in una ciotola, sbattete bene le uova, quindi aggiungete le carote e il cipollotto, regolate di sale e pepe e amalgamate bene. Trasferite il composto ottenuto in una padella antiaderente unta d'olio ben calda, lasciate cuocere a fuoco medio 5 minuti, controllate la cottura e girate la frittata sull'altro lato, quindi lasciate cuocere altri 5 minuti, fino a quando risulta ben dorata.

PREP 10 MIN
COTTURA 25 MIN

# CREMA DI RISO

| INGREDIENTI PER 4 PORZIONI | ZUCCHERO 100 g |
|---|---|
| RISO 250 g | VANIGLIA 1 baccello |
| LATTE FRESCO 1 l | SALE 1 pizzico |
| | CANNELLA |

PREP 5 MIN
COTTURA 30 MIN

Versate il latte in una casseruola e scaldatelo a fuoco medio. Intanto, incidete il baccello di vaniglia, ricavate i semini e trasferiteli nel latte. Se desiderate un sapore più deciso, trasferite nel latte anche il baccello.
Poi, aggiungete lo zucchero e mescolate per farlo sciogliere bene. Unite infine un pizzico di sale. Quando il latte comincia a bollire, aggiungete il riso, quindi lasciate sul fuoco per 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto: dovete ottenere un composto denso e cremoso. Se necessario, versate altro latte caldo. Raggiunta la consistenza desiderata, spegnete il fuoco, eliminate il baccello di vaniglia e trasferite la crema di riso all'interno di ciotoline monoporzione. Spolverizzate la superficie con cannella in polvere e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Potete servire la crema di riso ancora tiepida o fredda e, se vi piace e le avete in casa, potete guarnirla con le stecche di cannella.

### Il consiglio

*Se preferite, o se non avete in casa il baccello di vaniglia, potete profumare la crema di riso con la scorza di limone. Ricavatela con un coltellino, facendo attenzione a non incidere la parte bianca interna, e aggiungetela al latte. A fine cottura, eliminatela. Se non avete o non vi piace la cannella, sostituitela con il cacao in polvere.*

*Cotto e mangiato Tv*

## Il menu del giorno

A novembre, alle 12 su Italia 1, torna l'appuntamento con la nuova edizione di Cotto e mangiato – Il menu del giorno. Fra gli ospiti, sono previsti anche numerosi chef (nella foto, Tessa Gelisio con il cuoco Michelangelo Citino sul set della trasmissione), che spiegheranno come trasformare 3 ingredienti trovati in frigorifero, in una ricetta insolita e sorprendente.

# CRÊPES CON LE MELE

In una ciotola mescolate la farina e lo zucchero, quindi unite un pizzico di sale. A questo punto, versate il latte a filo, poco alla volta, mescolando bene con una frusta, fino a ottenere una pastella liscia e completamente priva di grumi. Se avete in casa altri tipi di farina che avanzano (mais, riso, castagne, farro), potete utilizzarle, calcolando metà farina 00 e metà di altro tipo. A parte, sbattete bene l'uovo con una forchetta, quindi aggiungetelo alla pastella. Poi, unite anche il burro sciolto e fate riposare la pastella in frigorifero per 20-30 minuti. Intanto, preparate le mele. Sbucciatele e tagliatele a fettine, quindi trasferitele in un pentolino, ricopritele di acqua, spolverizzatele di zucchero e fate cuocere a fuoco medio fino a quando l'acqua è completamente assorbita e le mele si sono ammorbidite. A fine cottura, irroratele con il succo di limone, per non farle annerire e, se vi piace, spolverizzatele con cannella. A questo punto, scaldate un padellino antiaderente del diametro di 20 cm, quindi versate un piccolo mestolo di pastella e ruotate la padella velocemente, per distribuire il composto su tutta la superficie. Fate cuocere per 1-2 minuti, quindi girate la crêpe e cuocetela dall'altro lato. Proseguite così fino a terminare tutta la pastella. A questo punto, disponete le crêpes nei piatti, farcitele con le fettine di mela e richiudetele in 4. Se avete in casa della confettura che avanza, potete spalmarla sulle crêpes prima di farcirle.

**PREP** 10 MIN + RIPOSO
**COTTURA** 35 MIN

**INGREDIENTI PER 8 CRÊPES**

| | |
|---|---|
| **FARINA 00** 125 g | **BURRO** 20 g |
| **ZUCCHERO** 30 g | **SALE** 1 pizzico |
| **LATTE** 250 ml | **MELE** 4 |
| **UOVA** 1 | SUCCO DI LIMONE |

# TORTA DI PANE

**PREP** 10 MIN
**COTTURA** 50 MIN

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**

| | |
|---|---|
| **PANE CASERECCIO RAFFERMO** 350 g | **UOVA** 1 |
| **LATTE** 350 ml | **LIMONE** 1, la scorza |
| **BURRO** 80 g | UVETTA |
| **FARINA** 80 g | MANDORLE A LAMELLE |
| **ZUCCHERO** 80 g | LIQUORE |

Eliminate la crosta dal pane, quindi ammorbiditelo nel latte per 5 minuti. Poi, strizzatelo bene e trasferitelo in una ciotola con lo zucchero, l'uovo e il burro morbido, amalgamando bene gli ingredienti. Poi, incorporate lentamente anche la farina, la scorza del limone grattugiata e poco liquore. Trasferite l'impasto ottenuto in una tortiera imburrata, livellate la superficie e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 50 minuti.
Servite la torta accompagnandola con uvetta, mandorle a lamelle oppure altra frutta secca che avete in casa.

# Le mosse segrete dello chef

Pansoti liguri, burro chiarificato per le fritture e i trucchi per legare l'arrosto

IL NOSTRO ESPERTO

## Andrea Bevilacqua

Il suo forte è la cucina tradizionale, che gli ha portato una lunga lista di premi e riconoscimenti, tra cui l'onorificenza di Maestro di Cucina dall'Associazione professionale cuochi italiani. Docente presso la Scuola di cucina di Cotto e Mangiato, è chef libero professionista.

chef@cottoemangiatomagazine.it

LA PROCEDURA

## Pansoti alla salsa di noci

Una ricetta gustosa e amata da tutti, anche dai vegetariani. Nella versione originale, ripieno dei pansoti è costituito da un mazzetto d'erbe selvatiche, raccolte in campagna, che varia a seconda della stagione e della zona della Liguria in cui viene preparato. A completare il ripieno c'è la prescinseua, un latticino particolare, che si trova soltanto in Liguria.

LE TECNICHE

## Burro chiarificato

Rimuovendo acqua e caseina dal burro si ottiene un prodotto ideale per friggere. Il punto di fumo alto, lo rende resistente alle temperature elevate.

## Come si lega l'arrosto

Legare la carne è essenziale per preparare correttamente un arrosto e tenerlo in forma. Lo chef Bevilacqua illustra una tecnica semplice e veloce.

### *La scuola di cucina di Cotto e Mangiato*

Per chi ha poco tempo a disposizione, ama la praticità e la pancia subito piena, arrivano i corsi di cucina per imparare a preparare piatti semplici, rapidi e genuini. Un modo per non rinunciare alla qualità e al gusto che soddisfa sempre il palato. Si può partire dal corso base o puntare a primi e sughi, oppure specializzarsi nella preparazione di torte e biscotti.

www.scuolacottoemangiato.it

# Pansoti alla salsa di noci

Pasta all'uovo ripiena di verdura e formaggio accompagnata da una salsa davvero golosa

PASTA all'uovo ripiena di formaggio e verdure o erbe, i pansoti sono una ricetta caratteristica della tradizione gastronomica genovese, che si preparava quando le tradizioni religiose imponevano di magiare "di magro". Il nome deriva probabilmente dal fatto che la pasta ripiena assume un aspetto panciuto. In origine, il ripieno dei pansoti era fatto con la prescinseua, un latticino fresco e spalmabile, difficile da reperire fuori dai confini liguri. A questo si aggiungeva un misto di erbe selvatiche raccolte in campagna. Quindi, il ripieno variava con le stagioni, si usavano la bietola, la borragine, il prezzemolo e l'ortica. Anche oggi, potete divertirvi a mescolare bietola, spinaci, coste e ogni verdura sia di vostro gradimento.

## GLI STRUMENTI DI QUESTO MESE

### Coppa pasta

*Realizzati in acciaio inox, sono ideali per tagliare la sfoglia o impiattare risotti e tartare modo originale. Disponibili in varie forme e dimensioni.*

**www.guardini.com**

### Frullatore a immersione

*Taglia, riduce in purè e amalgama gli alimenti in modo omogeneo. Interamente in acciaio inox, vi aiuta a legare la salsa di noci in modo perfetto.*

**www.bialettigroup.com**

### Colino per filtrare

*Per filtrare il burro ci vuole un colino a maglia stretta come questo. Leggero e molto pratico, è realizzato in acciaio Inox. E si pulisce in un attimo.*

**www.ikea.it**

**INGREDIENTI**

**PER LA PASTA**

- **FARINA 00** 400 g
- **UOVA** 4
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE

**PER IL RIPIENO**

- **BIETOLE** 1 Kg
- **UOVA** 2
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g
- **RICOTTA DI PECORA** 200 g
- SALE, NOCE MOSCATA

**PER LA SALSA DI NOCI**

- **GHERIGLI DI NOCI** 200 g
- **PANCARRÈ** 4 fette
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 40 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- **LATTE** 100 ml
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 60 ml
- **PANNA FRESCA** 10 ml

**1 PULITE** le bietole eliminando le parti più dure, lavatele e lessatele 20 minuti in acqua salata. Poi, strizzatele e tritatele. Trasferitele in una terrina con le uova, la ricotta, la noce moscata, il formaggio grattugiato e il sale. Mescolate con cura e raffreddate in frigorifero.

**2 DISPONETE** la farina a fontana, versate al centro le uova e poco sale quindi impastate. Poi, aggiungete un filo d'olio e continuate a lavorare per ottenere un composto liscio ed elastico. Se serve, aggiungete poca acqua. Infine, coprite con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero 30 minuti.

**3 DIVIDETE** l'impasto e quindi passatelo nella macchina per la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile. Con il coppapasta, ricavate dalla sfoglia dei cerchi, poi mettete 1 cucchiaino di ripieno al centro e richiudete a mezzaluna, schiacciando i bordi con cura per sigillare.

**4 BAGNATE** il pancarrè nel latte, strizzatelo e trasferitelo nel mixer con le noci, il formaggio grattugiato e l'aglio. Frullate, poi unite l'olio a filo, quindi la panna e mescolate con cura. Cuocete i pansoti 4-5 minuti, scolateli e conditeli con la salsa di noci allungata con poca acqua di cottura. Per servire, guarnite il piatto con gherigli di noce.

***Il consiglio dello Chef***

## Pansoti per tutti i gusti

Questo piatto della tradizione ligure ha un'unica caratteristica invariabile: il sugo di noci che li accompagna. Invece, per quanto concerne la forma c'è piena libertà: ogni famiglia sceglie quella che preferisce: a mezzaluna, come vi abbiamo suggerito; oppure a triangolo, come ravioli genovesi. Un metodo semplice per confezionare i pansoti, è quello di tagliare la sfoglia in quadrati, disporre un cucchiaino di ripieno al centro e quindi richiuderli unendo i lembi, come si fa per i tortelloni. In ogni caso, per una riuscita ottimale del piatto, è preferibile che siano piuttosto grandi.

LA TECNICA

# Burro chiarificato

È utilissimo per fritture leggere, infatti, grazie al punto di fumo molto alto, non brucia in cottura e rappresenta una valida alternativa all'olio d'oliva

1 PREPARATE il bagnomaria disponendo una pentola grande piena d'acqua, dentro la quale sistemare un pentolino più piccolo. Poi, mettete nel pentolino 500 g di burro tagliato a pezzetti.

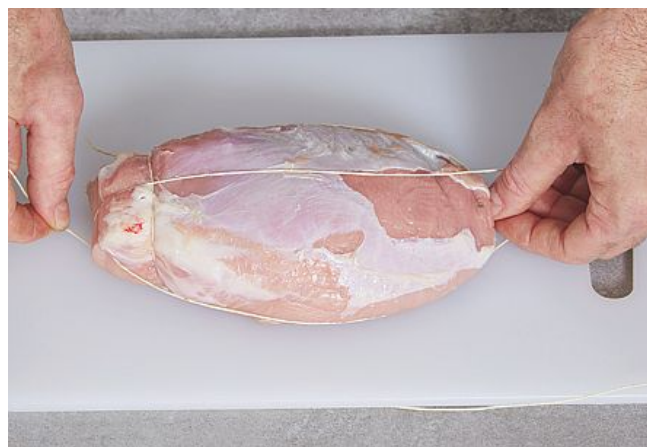
2 ACCENDETE il fuoco e lasciate sciogliere il burro molto dolcemente a bagnomaria. Usate il fornello più piccolo, regolato sul minimo, avendo cura di controllare che non raggiunga il bollore.

3 QUANDO il burro si è sciolto (controllate con un cucchiaio di legno), toglietelo dal fuoco e rimuovete la schiuma che si è formata aiutandovi con un mestolo, se è forato, farete meno fatica.

4 ASPETTATE almeno 30 minuti, poi filtrate il burro con un colino fine ricoperto da una garza oppure da un doppio strato di carta da cucina. Il vostro chiarificato è ora pronto per essere utilizzato.

LA TECNICA

# Come si lega l'arrosto

Cottura omogenea, fette sempre perfette e carne profumata dagli aromi che avete scelto. Il segreto della riuscita del piatto sta tutto nella legatura

**1 APPOGGIATE** la carne su di un tagliere. Cominciate a formare una gabbia: legate uno dei lati corti e fermate con un nodo lasciando un capo dello spago più lungo, quindi proseguite la legatura dell'arrosto.

**2 CREATE UN'ASOLA** lunga con lo spago e legate l'arrosto per il lungo fermandolo con un nodo. Formate ora un'asola in orizzontale in cui inserirete l'arrosto, quindi stringetela tirando delicatamente lo spago.

**3 RIPETETE** l'operazione su tutto l'arrosto e alla fine fermate l'estremità con un altro nodo. La legatura non deve essere troppo lenta né troppo stretta: in entrambi i casi la carne si potrebbe deformare durante la cottura.

**4 LA LEGATURA** garantisce che la carne mantenga la sua forma durante la cottura ed è utile per insaporire l'arrosto con un rametto di rosmarino, di salvia o una fetta di pancetta, secondo il vostro gusto.

# BURRO LURPAK BIO

## *DALLE FATTORIE SCANDINAVE ALLE TAVOLE ITALIANE*

Quel gusto inconfondibile che esalta ogni preparazione dolce o salata e che dà un tocco unico anche a una semplice fetta di pane:
**è il sapore ricco, pieno e rotondo, il tratto distintivo del Burro Lurpak.**

Una specialità nata nel 1901 che viene prodotta, oggi come allora, in Danimarca dalla cooperativa Arla con la stessa passione e attenzione di un tempo.
**Arla Foods** raccoglie il latte dalle migliori fattorie dislocate nelle campagne di sette paesi dell'Europa settentrionale: Danimarca, Svezia, Gran Bretagna, Germania, Belgio, Olanda e Lussemburgo per realizzare prodotti altamente qualitativi.

**Gli allevatori della cooperativa Arla Foods non si limitano a fornire il latte, ma sono anche proprietari dei caseifici e burrifici e soci** di Arla Foods che, nei suoi 135 anni di storia, ha continuato a crescere fino a diventare la quinta azienda lattiero-casearia più grande del mondo.
Oggi ha stabilimenti di produzione in 11 Paesi e vende i suoi prodotti in oltre 100.

**Arla Foods vanta anche un altro primato: è il primo produttore al mondo di latte biologico.**
**È con questa materia prima genuina, pregiata e controllata che viene prodotto il Burro Lurpak Biologico, da poche settimane disponibile anche nei negozi di tutta Italia.**

Come tutti i prodotti di Arla Foods, anche il Burro Lurpak Biologico è realizzato seguendo i severi standard fissati dall'azienda sul fronte della qualità e della sicurezza del latte, della sostenibilità ambientale, della riduzione delle emissioni di gas serra, del risparmio di acqua ed energia, e dell'attenzione allo spreco alimentare.

In più, le esclusive 200 fattorie scelte per produrre il latte biologico destinato alla produzione del Burro Lurpak Biologico devono rispettare i parametri previsti dal Regolamento europeo per gli alimenti biologici, che vuol dire attenzione verso l'animale, la naturalità e la sostenibilità dell'allevamento. In aggiunta, Arla Foods stabilisce delle rigide regole interne per il benessere delle mucche: devono avere a disposizione ampi spazi nelle stalle e pascolare all'aperto per almeno 6 ore al giorno da aprile a novembre, devono essere alimentate solo con erba e mangime biologico, privo di Ogm e antibiotici, coltivato per almeno il 60% dalla stessa azienda agricola che alleva l'animale.

Gli allevatori sono inoltre sottoposti alle ispezioni e alle analisi di prodotto svolte dell'ente indipendente internazionale DK-ØKO-100.

**Filiale italiana: Arla Foods Srl - via del Ronco 10 - 22074 Lomazzo (CO) - Tel. 031 352 50 11 - www.lurpak.it**

# Le Ricette per tutti i giorni

***il gusto del bosco***

Crespelle con cardoncelli
e gorgonzola
Porcini trifolati
con polenta gialla
Filetto di manzo
con funghi chiodini

***subito pronte***

Fettine di tacchino
con limone e capperi
Filetto di vitello
con pomodorini
Trancio di nasello
con patate e timo

***per 4 persone a 8 euro***

Pasta e ceci
al profumo di rosmarino
Sformato piccante
di broccoli
Crostata con confettura
di frutta

***scelti per voi***

Crespelle zucchine,
gamberoni e besciamella
Tonnarelli con funghi porcini,
speck e pinoli
Polpette al sugo
di pomodoro

***dolci con le mele***

La ricetta classica
della Tarte Tatin
Torta ripiena
dal cuore tenero
Frittelle croccanti
di frutta in pastella

# Crespelle con cardoncelli e gorgonzola

Belle da vedere e ottime da gustare. Il ripieno di funghi e formaggio ha un gusto intenso e deciso, capace di conquistare anche i palati più esigenti

4 PERSONE
DIFFICOLTÀ **FACILE**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **45 MIN**
COSTO **MEDIO**
**INGREDIENTI**

- **FUNGHI CARDONCELLI** 150 g
- **SCALOGNO** 1
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- TIMO
- SALE E PEPE

**PER LE CRESPELLE**

- **LATTE** 300 ml
- **BURRO** 50 g
- **FARINA** 150 g
- **UOVA** 3
- BURRO
- SALE E PEPE

**PER LA SALSA**

- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 30 g
- **GORGONZOLA** 30 g
- **PANNA FRESCA** 150 ml

CARDONCELLI
150 g

GORGONZOLA
30 g

LATTE
300 ml

**PER LE CRESPELLE** in una ciotola, sbattete le uova con la farina, unite il burro fuso, sale e pepe e infine il latte, quindi mescolate con cura. Scaldate una padella di 20 cm di diametro, versatevi un mestolo di composto e lasciate cuocere 2 minuti per lato. Proseguite così fino a ottenere 6 crespelle e tenetele in caldo. Pulite i funghi con un panno umido, mondateli e tagliateli a fettine. Poi, saltateli 10 minuti in padella con l'olio e lo scalogno. Regolate sale, pepe e poi lasciateli scolare su carta da cucina. Trasferiteli in una ciotola e profumate con il timo. Per la salsa, scaldate la panna, unite il gorgonzola a dadini e il formaggio grattugiato, poi cuocete 5 minuti a fiamma dolce, senza portare a bollore, mescolando. Infine, frullatela con il mixer a immersione. Foderate una tortiera con carta da forno e alternate, a strati, le crespelle, la salsa e i funghi. Proseguite così fino a terminare gli ingredienti, poi condite con qualche fiocchetto di burro e infornate a 180°C per 20 minuti.

*La variante di Cotto e mangiato*

## Con salmone e verdure

Preparate le crespelle come nella ricetta principale. Poi, dedicatevi al ripieno: tagliate a cubetti 500 g di salmone. Riducete a cubetti 250 g di melanzane e affettate 250 g di zucchine. Pulite 1 porro e tritatelo, trasferitelo in una padella con 3 cucchiai d'olio, unite il salmone e rosolate 5 minuti, poi spruzzate con il succo di 1 limone e fate sfumare. Togliete il salmone dalla padella e versateci zucchine e melanzane. Cuocetele a fiamma viva, fino a che risultano croccanti. Regolate sale e pepe. Poi, rimettete in padella il salmone, unite 70 g di burro a pezzetti e lasciate sciogliere, quindi e versate 30 g di farina e mescolate. Sempre miscelando, versate lentamente 400 ml di latte caldo. Cuocete 5 minuti, per addensare la salsa. Mescolate e poi dividete il ripieno nelle crespelle, arrotolatele e trasferitele in una pirofila imburrata. Cospargete con fiocchetti di burro e infornate a 150°C per 7 minuti e poi lasciate 3 minuti sotto al grill.

# Porcini trifolati con polenta gialla

Una preparazione tradizionale che porta in tavola colori e sapori d'autunno

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **10 MIN** COTTURA **15 MIN + 50** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

- **FUNGHI PORCINI** 750 g
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 100 ml
- **AGLIO** 1 spicchio
- **FARINA GIALLA BRAMATA** 500 g
- PREZZEMOLO
- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- BURRO
- SALE E PEPE

**PORCINI**
750 g

**FARINA GIALLA BRAMATA**
500 g

**PER I FUNGHI** eliminate le estremità dei gambi e le parti rovinate. Rimuovete quindi ogni traccia di terra, aiutandovi con un panno umido e poi affettateli. In una tegame, preferibilmente di coccio, scaldate l'olio unite l'aglio e, appena prende colore, eliminatelo. Aggiungete poi i funghi, regolate sale e pepe, quindi lasciate cuocere per 10 minuti circa, mescolando con cura perché non si attacchino. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco, profumate i funghi con il prezzemolo tritato e mescolate. Per la polenta, portate a bollore 2 litri d'acqua, con 2 cucchiai d'olio e il sale. Appena l'acqua inizia a bollire, versate la farina a pioggia e portate a cottura, mescolando continuamente con una frusta a mano. La polenta è cotta quando inizia a staccarsi dai bordi della pentola (ci vogliono 40 minuti circa). Per sicurezza, lasciatela cuocere ancora 10 minuti. Poi, versatela su un tagliere di legno, tagliatela a fette e servitela con i funghi. Insaporite con abbondante formaggio grattugiato.

# Filetto di manzo e chiodini rosolati

Un secondo elegante, ricco e profumato da proporre agli ospiti. Ed è subito pronto

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **10 MIN** COTTURA **10 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

- **FILETTO DI MANZO** 600 g
- **FUNGHI CHIODINI** 600 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- **TIMO** 3 rametti
- **BURRO** 30 g
- **VINO BIANCO SECCO** mezzo bicchiere
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 2 cucchiai
- SALE, PEPE

**CHIODINI**
600 g

**ELIMINATE** il grasso e i nervetti dai filetti, poi lasciateli marinare in un piatto con olio, sale e pepe. Intanto, pulite i funghi con un canovaccio umido per togliere ogni eventuale residuo di terra. Eliminate quindi le parti rovinate e quelle finali dei gambi. Poi, tagliate i funghi a pezzi piuttosto grandi e fateli rosolare per 5 minuti in una padella con 1 cucchiaio d'olio, una noce di burro, l'aglio schiacciato e qualche fogliolina di timo. In un tegame a parte, scaldate l'olio e il burro rimasti, unite la carne e rosolatela a fiamma vivace 2 minuti per lato. Quando la carne è ben colorita, unite i funghi rosolati, irrorate con il vino e regolate sale e pepe. Cuocete ancora 3 minuti.

LE SCALOPPINE



# Fettine di tacchino con limone e capperi

## Semplici e veloci, sono una risorsa per quando avete poco tempo per cucinare

| 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **10 MIN** COTTURA **10 MIN** | COSTO **BASSO** |
|---|---|---|---|

**INGREDIENTI**

- **FESA DI TACCHINO** 4 fette
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 3 cucchiai
- **LIMONE** 1, il succo
- FARINA DI RISO O MAIZENA
- SALE E PEPE
- CAPPERI SOTTO SALE

**LIMONE**
**1, IL SUCCO**

**ELIMINATE** con cura il grasso e le cartilagini dalle fette di tacchino. Poi, disponetele tra due fogli di carta da forno e schiacciatele delicatamente con il batticarne, quindi passatele molto velocemente nella farina, sbattendole per eliminare la farina in eccesso. A questo punto, trasferite le fette di tacchino in una padella antiaderente con l'olio e lasciatele rosolare, avendo cura di girarle. Quando hanno preso colore da ogni lato, regolate sale e pepe. Poi, irrorate con il succo di limone e lasciate cuocere a fiamma dolce ancora per 3 minuti circa.
Appena la salsa inizia a rapprendersi, spegnete il fuoco.
Se vi piace, insaporite le scaloppine con qualche cappero dissalato., mescolate con cura e servitele ben calde.

# Filetto di vitello con pomodorini

Una ricetta dall'inconfondibile gusto mediterraneo

**INGREDIENTI**

| | |
|---|---|
| **FILETTO DI VITELLO** 4 fette | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| **POMODORINI** 500 g | FARINA |
| **AGLIO** 2 spicchi | PREZZEMOLO RICCIO |
| **VINO BIANCO SECCO** mezzo bicchiere | PEPERONCINO E SALE |

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREP **10 MIN** COTTURA **15 MIN** | COSTO **BASSO**

**LAVATE** e quindi tagliate i pomodorini a spicchi. Poi, disponete le fette di vitello tra due fogli di carta da forno e schiacciatele delicatamente con il batticarne. Poi, infarinatele leggermente e trasferitele in una padella antiaderente con l'olio e l'aglio. Lasciate cuocere le scaloppine a fiamma bassa, girandole in modo che prendano colore dai due lati. A questo punto, irrorate con il vino bianco e poi lasciatelo sfumare. Quando il vino è evaporato completamente, aggiungete nella padella i pomodorini, mescolate con cura e quindi insaporite con il peperoncino e il prezzemolo tritato.
Saltate le scaloppine nel sugo ancora per 2 minuti, poi spegnete il fuoco e servitele subito.

# Trancio di nasello con patate e timo

Un piatto che fa bene alla salute e soddisfa il palato

**INGREDIENTI**

| | |
|---|---|
| **TRANCI DI NASELLO** 500 g | **BURRO** 1 noce |
| **PATATE** 600 g | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA |
| **AGLIO** 1 spicchio | SALE PEPE |
| **TIMO** 2 rametti | |

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **20 MIN** COTTURA **25 MIN** | COSTO **BASSO**

**AIUTANDOVI** con una pinzetta da cucina, eliminate eventuali lische dai tranci, poi lavateli e asciugateli con carta da cucina. In una pentola con acqua salata, sbollentate le patate per pochi minuti, quindi sbucciatele e tagliatele a fettine sottili. In una padella antiaderente, fate scaldare l'olio con l'aglio, poi unite le patate affettate e profumate con abbondante timo. Regolate sale e pepe e lasciate quindi soffriggere le patate a fuoco vivo, avendo cura di girarle perché non si attacchino.
In un tegame a parte, fate rosolare nel burro i tranci di nasello, girandoli perché si cuociano bene sui due lati. Servite il pesce su un letto di patate e irroratelo con un filo d'olio.

# Pasta e ceci al profumo di rosmarino

Un piatto dal sapore antico apre il menu per quattro persone, completo e bilanciato. Soltanto otto euro di spesa per il primo, il secondo vegetariano e la torta

**INGREDIENTI**
- PASTA CORTA 250 g
- CECI SECCHI 300 g
- ROSMARINO 1 rametto
- AGLIO 1 spicchio
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 4 cucchiai
- SALE E PEPE

**LASCIATE** i ceci secchi a bagno in abbondante acqua fredda per una notte intera. Poi, scolateli e trasferiteli in una pentola, unite 2 bicchieri d'acqua e quindi insaporite con il sale, un filo d'olio, l'aglio e il rosmarino. Lasciate cuocere, con il coperchio, per un'ora circa. Se serve, aggiungete un mestolo di acqua calda. Quando i ceci sono cotti, prelevatene metà dalla pentola. Trasferiteli nel bicchiere del mixer e quindi frullateli. Poi, rimettete la crema di ceci nella pentola con quelli rimasti interi. In una pentola a parte, cuocete la pasta. Quando è pronta, trasferitela nella pentola con la crema di ceci e fate saltare per 2 minuti mescolando con cura. Per servire, insaporite con pepe nero e un giro d'olio.

*La variante di Cotto e mangiato*

## Minestra di ceci con la verza

Naturalmente con i ceci si preparano anche delle eccellenti minestre. Dopo averli lasciati in ammollo per una notte, scolateli. Trasferiteli in una padella capiente con l'olio, 1 cipolla tritata, 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino e 4 cucchiai di passata di pomodoro, quindi lasciate insaporire 5 minuti. Poi, coprite con abbondante acqua calda e fate cuocere almeno 1 ora e mezza. Quando i ceci sono quasi cotti, unite 200 g di verza, sfogliata e tagliata a pezzetti. Irrorate con brodo vegetale caldo e lasciate cuocere la verdura almeno 20 minuti. Infine, aggiungete ancora un mestolo di brodo e 200 g di maltagliati freschi. Bollite ancora pochi minuti, giusto il tempo di cuocere la pasta. Poi, spegnete il fuoco, insaporite con una macinata di pepe e servite.

# Sformato piccante di broccoli

## Besciamella e peperoncino esaltano il gusto delle verdure di stagione. Irresistibile

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **10 MIN + RIPOSO** COTTURA **1 H** | COSTO **BASSO**

**INGREDIENTI**

- **BROCCOLI** 400 g
- **UOVA** 1 intero
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 4 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- NOCE MOSCATA
- PEPERONCINO IN POLVERE
- PANGRATTATO
- SALE

**PER LA BESCIAMELLA**

- **FARINA 00** 30 g
- **BURRO** 30 g
- **LATTE** 300 ml

**BROCCOLI**
400 g

**NOCE MOSCATA**

**PER LA BESCIAMELLA** sciogliete il burro a fiamma dolce, poi aggiungete la farina a pioggia, mescolando. Continuando a miscelare, versate il latte a filo, portate a bollore e lasciate addensare la crema. Mondate, lavate i broccoli e divideteli in cimette. Cuoceteli in acqua bollente per 5 minuti. Scolateli e tritateli grossolanamente. Trasferiteli in una ciotola, unite il tuorlo, la besciamella e il formaggio grattugiato, quindi insaporite con la noce moscata, il peperoncino e il sale.
Per ultimo, montate l'albume a neve e unitelo al composto, mescolando delicatamente.
Ungete d'olio 4 stampi mono porzione e spolverizzateli con il pangrattato, quindi suddividete il composto di broccoli negli stampi e disponeteli in una teglia con due dita d'acqua. Infornate a 180°C per 50 minuti circa.

# Crostata con confettura di frutta

Pasta frolla farcita per una torta sana e golosa. Ideale anche per la merenda

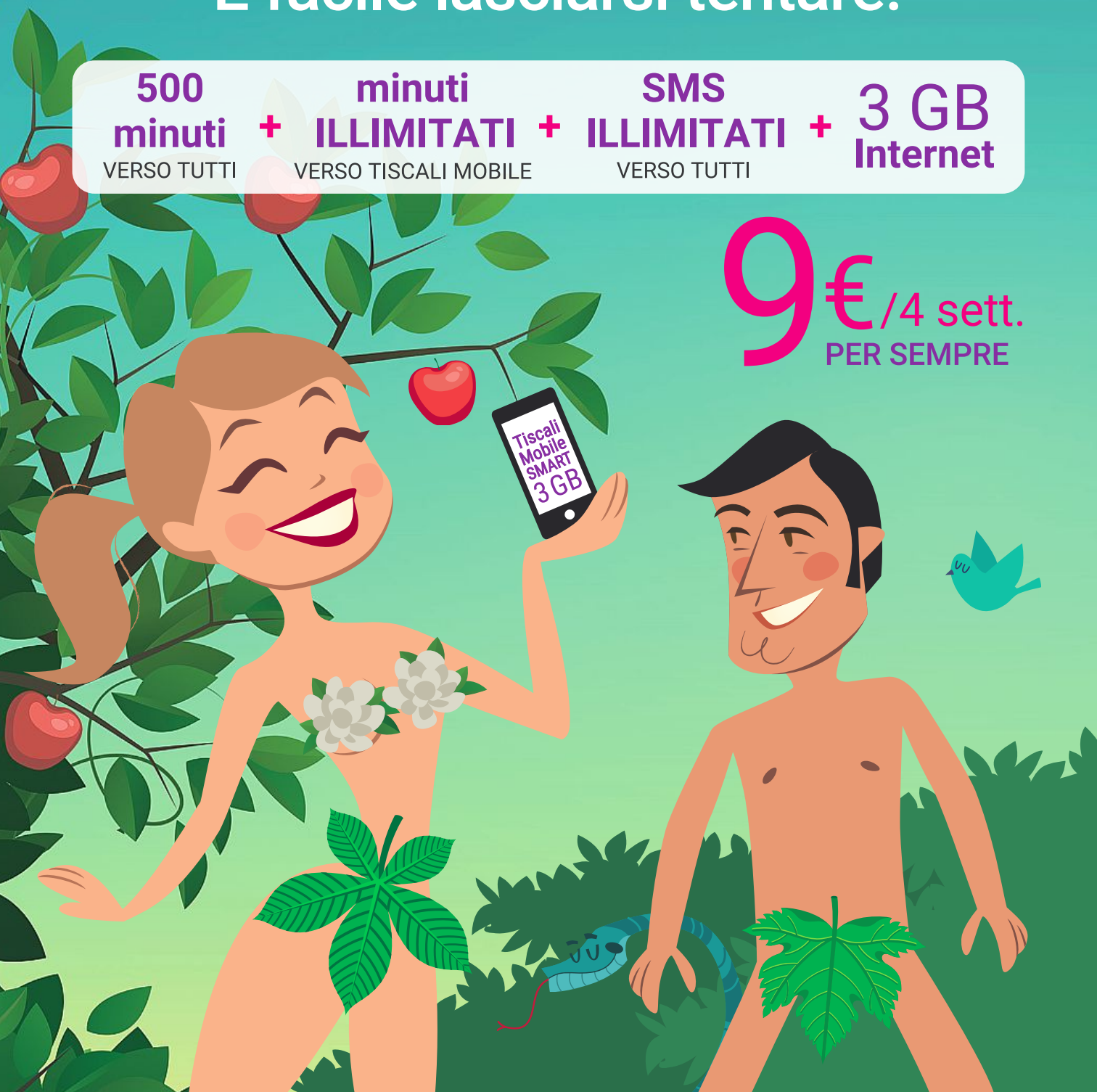
| 4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **MEDIA** | PREPARAZIONE **20 MIN + RIPOSO**<br>COTTURA **30 MIN** | COSTO<br>**BASSO** |
|---|---|---|---|

**INGREDIENTI**

- **FARINA** 300 g
- **BURRO** 150 g
- **ZUCCHERO A VELO** 120 g
- **UOVA** 2 tuorli
- **LIMONE** 1, la scorza
- CONFETTURA
- SALE

**LIMONE**
**1, LA SCORZA**

**CONFETTURA**

**VERSATE** la farina nel bicchiere del mixer con un pizzico di sale e il burro, freddo e tagliato a pezzi. Poi, frullate fino a ottenere un impasto sabbioso. Trasferitelo sul piano di lavoro e unite lo zucchero a velo, formando la classica fontana. Versate nell'incavo i tuorli e la scorza di limone grattugiata, quindi mescolate con una forchetta, per amalgamare l'impasto poco a poco. Impastate velocemente e formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela in frigorifero per 30 minuti. Tenetene da parte un terzo e stendete il resto con il mattarello. Ungete una teglia, infarinatela e disponetevi la pasta. Bucherellate la superficie e quindi spalmatela con uno strato abbondante di marmellata. Impastate velocemente la frolla tenuta da parte, formate dei cordoncini e disponeteli sulla torta. Infornate a 180°C per 30 minuti.

# Crespelle con zucchine, gamberoni e besciamella

Paolo ci suggerisce una ricetta raffinata, che lascerà gli ospiti senza parole

***La ricetta firmata del blogger***

*Paolo Spulcioni: "Sono un grande appassionato di cucina. E, sin da quando ero piccolo, invento piatti semplici e gustosi per tutti. Non amo sprecare il cibo, quindi cerco sempre di reinventare nuove ricette. Da poco papà e food blogger: venite a trovarmi sul mio sito"*

www.chefpaolino.com

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **MEDIA** | PREPARAZIONE **30 MIN+RIPOSO** COTTURA **15 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**

- **LATTE** 300 ml
- **BURRO** 40 g
- **UOVA** 2 medie
- **FARINA TIPO 00** 250 g

**PER IL RIPIENO**

- **GAMBERONI** 10
- **ZUCCHINE** 3
- **AGLIO** 1 Spicchio
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- PREZZEMOLO
- SALE

**PER LA BESCIAMELLA ALLO ZAFFERANO**

- **BURRO** 80 g
- **FARINA** 60 g
- **LATTE** 250 ml
- **ZAFFERANO** 1 bustina
- NOCE MOSCATA
- SALE

**GAMBERONI**
**10**

**PER LE CRESPELLE** versate in una ciotola la farina, unite il burro a temperatura ambiente, il latte, le uova, il sale e mescolate. Poi, raffreddate la pastella in frigorifero 10 minuti. Intanto, preparate il ripieno, tritate l'aglio e il prezzemolo. Pulite le zucchine e tagliatele a listarelle. Sgusciate i gamberoni ed eliminate filetto nero, sciacquateli e tagliateli a tocchetti, avendo cura di lasciarne 2 interi. In una padella antiaderente con poco olio e il trito di aglio e prezzemolo, saltate le zucchine, poi unite i gamberi e saltate 3 minuti. Ungete un padellino con un filo d'olio, versate un mestolino di pastella e cuocetele 2 minuti per lato. Proseguite così, fino a terminare la pastella. Tenete le crespelle da parte in caldo. Per la besciamella, sciogliete il burro in un pentolino, unite la farina e mescolate. Versate il latte freddo poco alla volta e mescolate. Regolate il sale e unite lo zafferano. Stendete le crespelle e farcitele con il ripieno. Arrotolatele e tagliatele a metà. Per servire, adagiatele sulla besciamella e decorate con i gamberoni interi.

# Tonnarelli con funghi porcini, speck e pinoli

Un primo piatto ricco di gusto e veloce, perfetto per la stagione autunnale

**La ricetta firmata dello chef**

*Davide Vitale siciliano d'origine, milanese d'adozione, è cuoco e imprenditore. Con il suo amico e socio Alessandro Nicolaci, ama scommettere sui locali che aprono, ma soprattutto adora mettersi alla prova preparando piatti con una caratteristica comune: sono buoni, ma anche... tanto belli!*

www.dazerocatering.it

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ FACILE | PREPARAZIONE 20 MIN COTTURA 25 MIN | COSTO MEDIO

**INGREDIENTI**

- TONNARELLI 400 g
- FUNGHI PORCINI 400 g
- AGLIO 1 spicchio
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 4 cucchiai
- ZAFFERANO 15 g
- SPECK 100 g
- PINOLI 100 g
- PREZZEMOLO
- SALE

PINOLI 100 g

PREZZEMOLO

PULITE i funghi porcini eliminando la parte finale del gambo. Dato che i funghi assorbono l'acqua, è preferibile non sciacquarli, quindi, utilizzate un pennellino per togliere ogni residuo di terriccio, se sono molto sporchi, passateli con un panno umido. In un tegame, con abbondante olio, fate soffriggere l'aglio e, appena ha preso colore, eliminatelo. Poi, unite lo speck tagliato a fiammiferi e quindi aggiungete i funghi, ridotti a pezzetti non troppo piccoli. Lasciate cuocere per circa 15 minuti. Intanto, in una padella a parte, tostate i pinoli. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, poi scolatela, avendo cura di conservare un bicchiere dell'acqua di cottura. Trasferite la pasta nel tegame con i funghi e fate saltare per 1 minuto. Aggiungete quindi lo zafferano, poi irrorate con l'acqua di cottura della pasta tenuta da parte, avendo cura di versarla poco alla volta, fino a ottenere la giusta cremosità. Distribuite la pasta nei piatti e decorate con i pinoli tostati e il prezzemolo tritato.

# Polpette al sugo di pomodoro

## Luigi ama la cucina tradizionale, che accontenta tutta la famiglia con semplicità

***La ricetta firmata dell'oste***

*Luigi Beretta, oste e ideatore delle ricette di Dinette - cucina di ringhiera. Ama i piatti semplici e caserecci di un tempo. Nel suo locale milanese, propone le mezze porzioni, che richiamano alla memoria gli assaggi delle cucine dei vicini e permettono di provare più preparazioni.*

www.dinette.it

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **20 MIN** COTTURA **70 MIN** | COSTO **BASSO**

**INGREDIENTI**

- **CARNE MACINATA DI MANZO** 400 g
- **GRANA PADANO** 80 g
- **PANE RAFFERMO** 80 g
- **AGLIO TRITATO** una punta
- **UOVA** 2 intere
- LATTE
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPE

**PER IL CONDIMENTO**

- **POMODORI PELATI** 500 ml
- **CIPOLLA BIANCA** mezza
- ZUCCHERO
- SALE

**PER IL SUGO** in un tegame con poco olio, rosolate la cipolla tritata, quando ha preso colore, unite i pelati e fateli cuocere per 10 minuti da quando iniziano a bollire. Poi, togliete il sugo dal tegame e passatelo nel passaverdure. Rimettetelo nel tegame, aggiungete abbondante acqua e lasciate sobbollire a fuoco basso. A questo punto, preparate le polpette, versate in un recipiente la carne, il Grana Padano e il pane gattugiati, l'aglio e le uova, quindi impastate con cura. Se risulta un po' asciutto, aggiungete il latte poco alla volta, fino a ottenere un impasto omogeneo, quindi formate delle polpette da 60 g circa ciascuna. In una padella, scaldate l'olio di semi l'olio e friggete le polpette per circa 60 secondi. Poi, scolatele, trasferitele nel tegame con il pomodoro e cuocete per almeno un'ora a fuoco molto basso, se serve, aggiungete poca acqua calda. A fine cottura, unite un pizzico di zucchero e regolate il sale.

# CONTI EDITORE S.r.l.

Sede in Via del Lavoro n. 7 - 40068 San Lazzaro di Savena (BO) - Capitale sociale Euro 1.550.000,00 i.v. - Iscritta al Registro Imprese di Bologna al n 00301290375 - Rea 192045
Società soggetta a direzione e coordinamento di Corriere dello Sport S.r.l.

## Bilancio al 31 dicembre 2015

Pubblicato ai sensi dell'art. 1, comma 33 del Decreto Legge 23/10/1996 n. 545, convertito con Legge 23/12/1996 n. 650

## Stato patrimoniale attivo

| Stato patrimoniale attivo | | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|---|
| **A) Crediti verso soci per versamenti ancora dovuti** | | | |
| (di cui già richiamati) | | | |
| **B) Immobilizzazioni** | | | |
| *I. Immateriali* | | | |
| 2) Costi di ricerca, di sviluppo e di pubblicità | | 379.802 | 506.403 |
| 3) Diritti di brevetto industriale e di utilizzo di opere dell'ingegno | | 13.068 | 3.628 |
| 4) Concessioni, licenze, marchi e diritti simili | | 28.868 | 30.677 |
| 7) Altre | | 115.286 | 127.559 |
| | | 537.024 | 668.267 |
| *II. Materiali* | | | |
| 1) Terreni e fabbricati | | 3.176.796 | 3.294.383 |
| 2) Impianti e macchinario | | 35.787 | 43.447 |
| 3) Attrezzature industriali e commerciali | | 5.220 | 9.580 |
| 4) Altri beni | | 77.874 | 87.824 |
| 5) Immobilizzazioni in corso e acconti | | 27.981 | 20.191 |
| | | 3.323.657 | 3.455.425 |
| *III. Finanziarie* | | | |
| 1) Partecipazioni in: | | | |
| d) altre imprese | 151 | | 151 |
| | | 151 | 151 |
| 2) Crediti | | | |
| d) verso altri | | | |
| - oltre 12 mesi | 24.167 | | 29.967 |
| | | 24.167 | 29.967 |
| | | 24.318 | 30.118 |
| ***Totale immobilizzazioni*** | | **3.884.999** | **4.153.810** |
| **C) Attivo circolante** | | | |
| *I. Rimanenze* | | | |
| 1) Materie prime, sussidiarie e di consumo | | 104.924 | 104.924 |
| 4) Prodotti finiti e merci | | 164.996 | 305.254 |
| | | 269.920 | 410.178 |
| *II. Crediti* | | | |
| 1) Verso clienti | | | |
| - entro 12 mesi | 3.855.989 | | 1.609.135 |
| | | 3.855.989 | 1.609.135 |
| 3) Verso imprese collegate | | | |
| - entro 12 mesi | 211.046 | | 419.207 |
| | | 211.046 | 419.207 |
| 4) Verso controllanti | | | |
| - entro 12 mesi | 1.294.652 | | 1.155.161 |
| | | 1.294.652 | 1.155.161 |
| 4-bis) Per crediti tributari | | | |
| - entro 12 mesi | 251.701 | | 118.160 |
| - oltre 12 mesi | | | 18.378 |
| | | 251.701 | 136.538 |
| 5) Verso altri | | | |
| - entro 12 mesi | 1.091.452 | | 1.673.872 |
| - oltre 12 mesi | 20.272 | | 20.272 |
| | | 1.111.724 | 1.694.144 |
| | | 6.725.111 | 5.014.185 |
| *IV. Disponibilità liquide* | | | |
| 1) Depositi bancari e postali | | 98.770 | 207.257 |
| 3) Denaro e valori in cassa | | 5.595 | 1.061 |
| | | 104.365 | 208.318 |
| ***Totale attivo circolante*** | | **7.099.396** | **5.632.681** |
| **D) Ratei e risconti** | | | |
| - vari | 167.201 | | 281.067 |
| | | 167.201 | 281.067 |
| **Totale attivo** | | **11.151.596** | **10.067.558** |

## Stato patrimoniale passivo

| Stato patrimoniale passivo | | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|---|
| **A) Patrimonio netto** | | | |
| *I. Capitale* | | 1.550.000 | 1.550.000 |
| *III. Riserva di rivalutazione* | | 1.565.670 | 1.565.670 |
| *IV. Riserva legale* | | 86.729 | 86.729 |
| *VII. Altre riserve* | | | |
| Differenza da arrotondamento all'unità di Euro | — | | 2 |
| | | — | 2 |
| *VIII. Utili (perdite) portati a nuovo* | | (2.752.136) | (1.800.996) |
| *IX. Perdita d'esercizio* | | (716.123) | ( 951.140) |
| ***Totale patrimonio netto*** | | **(265.860)** | **450.263** |
| **B) Fondi per rischi e oneri** | | | |
| 3) Altri | | 737.919 | 718.803 |
| ***Totale fondi per rischi e oneri*** | | **737.919** | **718.803** |
| **C) Trattamento fine rapporto di lavoro subordinato** | | **915.442** | **1.225.856** |
| **D) Debiti** | | | |
| 4) Debiti verso banche | | | |
| - entro 12 mesi | 1.223.114 | | 447.243 |
| | | 1.223.114 | 447.243 |
| 7) Debiti verso fornitori | | | |
| - entro 12 mesi | 6.897.866 | | 5.178.972 |
| | | 6.897.866 | 5.178.972 |
| 10) Debiti verso imprese collegate | | | |
| - entro 12 mesi | 74.278 | | 10.582 |
| | | 74.278 | 10.582 |
| 11) Debiti verso controllanti | | | |
| - entro 12 mesi | 171.461 | | 38.876 |
| | | 171.461 | 38.876 |
| 12) Debiti tributari | | | |
| - entro 12 mesi | 160.101 | | 205.994 |
| | | 160.101 | 205.994 |
| 13) Debiti verso istituti di previdenza e di sicurezza sociale | | | |
| - entro 12 mesi | 224.957 | | 239.834 |
| | | 224.957 | 239.834 |
| 14) Altri debiti | | | |
| - entro 12 mesi | 700.283 | | 1.363.619 |
| | | 700.283 | 1.363.619 |
| ***Totale debiti*** | | **9.452.059** | **7.485.120** |
| **E) Ratei e risconti** | | | |
| - vari | 312.036 | | 187.516 |
| | | 312.036 | 187.516 |
| **Totale passivo** | | **11.151.596** | **10.067.558** |

## Conti d'ordine

| Conti d'ordine | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|
| **2) Impegni assunti dall'impresa** | — | 4.979.598 |
| **Totale conti d'ordine** | **—** | **4.979.598** |

## Conto economico

| Conto economico | | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|---|
| **A) Valore della produzione** | | | |
| *1) Ricavi delle vendite e delle prestazioni* | | 14.475.409 | 15.949.272 |
| *2) Variazione delle rimanenze di prodotti in lavorazione, semilavorati e finiti* | | — | 158.922 |
| *5) Altri ricavi e proventi:* | | | |
| - vari | 298.425 | | 72.421 |
| - contributi in conto esercizio | 10.909 | | 14.829 |
| | | 309.334 | 87.250 |
| ***Totale valore della produzione*** | | **14.784.743** | **16.195.444** |
| **B) Costi della produzione** | | | |
| *6) Per materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci* | | 3.233.640 | 3.596.290 |
| *7) Per servizi* | | 8.211.097 | 8.012.219 |
| *8) Per godimento di beni di terzi* | | 97.527 | 125.528 |
| *9) Per il personale* | | | |
| a) Salari e stipendi | 2.084.588 | | 2.675.543 |
| b) Oneri sociali | 632.152 | | 822.409 |
| c) Trattamento di fine rapporto | 314.558 | | 588.112 |
| d) Trattamento di quiescenza e simili | — | | — |
| e) Altri costi | 7.801 | | 32.194 |
| | | 3.039.099 | 4.118.258 |
| *10) Ammortamenti e svalutazioni* | | | |
| a) Ammortamento delle immobilizzazioni immateriali | 194.292 | | 201.544 |
| b) Ammortamento delle immobilizzazioni materiali | 158.134 | | 181.361 |
| c) Altre svalutazioni delle immobilizzazioni | — | | — |
| d) Svalutazioni dei crediti compresi nell'attivo circolante e delle disponibilità liquide | — | | — |
| | | 352.426 | 382.905 |
| *11) Variazioni delle rimanenze di materie prime, sussidiarie, di consumo e merci* | | 140.258 | 900.778 |
| *12) Accantonamento per rischi* | | — | — |
| *13) Altri accantonamenti* | | 492.175 | 274.925 |
| *14) Oneri diversi di gestione* | | 158.912 | 131.040 |
| ***Totale costi della produzione*** | | **15.725.133** | **17.541.943** |
| **Differenza tra valore e costi di produzione (A-B)** | | **(940.390)** | **(1.346.499)** |
| **C) Proventi e oneri finanziari** | | | |
| *16) Altri proventi finanziari:* | | | |
| a) da crediti iscritti nelle immobilizzazioni | | | |
| - altri | 357 | | 443 |
| d) proventi diversi dai precedenti: | | | |
| - altri | 8.448 | | 21.584 |
| | | 8.805 | 22.027 |
| *17) Interessi e altri oneri finanziari:* | | | |
| - altri | 28.855 | | 70.188 |
| | | 28.855 | 70.188 |
| *17-bis) Utili e Perdite su cambi* | | (315) | (108) |
| ***Totale proventi e oneri finanziari*** | | **(20.364)** | **(48.269)** |
| **D) Rettifiche di valore di attività finanziarie** | | **—** | **—** |
| **E) Proventi e oneri straordinari** | | | |
| *20) Proventi:* | | | |
| - plusvalenze da alienazioni | — | | — |
| - varie | 45.274 | | 37.740 |
| | | 45.274 | 37.740 |
| *21) Oneri:* | | | |
| - minusvalenze da alienazioni | — | | — |
| - varie | 33.479 | | 9.149 |
| | | 33.479 | 9.149 |
| ***Totale delle partite straordinarie*** | | **11.795** | **28.591** |
| **Risultato prima delle imposte (A-B±C±D±E)** | | **(948.960)** | **(1.366.177)** |
| *22) Imposte sul reddito dell'esercizio, correnti, differite e anticipate* | | | |
| a) Imposte correnti | — | | 74.902 |
| d) proventi (oneri) da adesione al regime di consolidato fiscale / trasparenza fiscale | 232.837 | | 489.939 |
| | | 232.837 | 415.037 |
| **23) Utile (Perdita) dell'esercizio** | | **(716.123)** | **(951.140)** |

### PROSPETTO DI DETTAGLIO DELLE VOCI DEL BILANCIO DI ESERCIZIO AL 31 DICEMBRE 2015

Pubblicato ai sensi dell'art. 1, comma 33 del decreto legge 23/10/1996 n. 545, convertito con Legge 23/12/1996 n. 650

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | Vendita di copie | **9 .635.859** | 06 | _____ Abbonamenti | 112.192 |
| 02 | Pubblicità | **4 .351.173** | 07 | _____ Pubblicità | 185.960 |
| 03 | _____ Diretta | 1 .785.207 | 08 | Ricavi da vendita e di informazioni | **0** |
| 04 | _____ Tramite concessionaria | 2 .565.966 | 09 | Ricavi da altra attività editoriale | **190.225** |
| 05 | Ricavi da editoria online | **298.152** | 10 | Totale voci 01+02+05+08+09 | **14.475.409** |

# La ricetta classica della Tarte Tatin

Il segreto della torta francese sta nel goloso contrasto tra la morbida frutta caramellata e la base friabile di pasta brisée. Per un risultato ottimale, servitela tiepida

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ FACILE | PREPARAZIONE 10 MIN COTTURA 30 MIN | COSTO BASSO

**INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 24 CM**

- PASTA BRISÉE 1 rotolo
- MELE GOLDEN 5
- BURRO 100 g
- ZUCCHERO 150 g
- LIMONE 1, il succo

**PULITE** le mele: sbucciatele e tagliatele a grossi spicchi. Poi trasferitele in una ciotola e irroratele con il succo di limone. Disponete sul fondo di una teglia rotonda il burro a fiocchetti e spolverizzatevi sopra lo zucchero, avendo cura di tenerne da parte 2-3 cucchiai. A questo punto, accomodate nella teglia gli spicchi di mela e poi spolverizzate con lo zucchero restante. Create quindi un secondo strato con gli spicchi di mela.
Poi, trasferite la teglia sul fuoco e cuocete 5-6 minuti, in modo che lo zucchero si caramelli, avendo cura di non lasciarlo bruciare. Togliete dal fuoco e quindi stendete la pasta brisée sulle mele, rimboccandola con cura lungo il bordo della teglia. Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta, quindi infornate a 200°C per circa 20-25 minuti. Sfornate e capovolgete velocemente la teglia sul piatto da portata, facendo attenzione a non scottarvi con il caramello che potrebbe colare.

*La variante di Cotto e mangiato*

## Tarte Tatin alle pere

Lavate 4 pere, sbucciatele e tagliatele a metà. Disponete sul fondo di una teglia il burro in fiocchi e poi spolverizzate con lo zucchero. A questo punto, sistemate nella teglia le mezze pere in cerchi concentrici. Poi, portate sul fuoco e cuocete a fiamma molto bassa, fino a quando l'acqua della frutta è evaporata e lo zucchero è caramellato, quindi togliete dal fuoco. Sistemate la pasta brisée sulle pere, rimboccando il bordo della pasta all'interno. Cuocete quindi in forno a 200 °C per 30 minuti. Quando la torta è cotta, rovesciate la teglia sul piatto da portata e lasciate intiepidire.

# Torta ripiena dal cuore tenero

## La pasta fragrante racchiude una soffice farcitura di mele e cannella

4 PERSONE | DIFFICOLTÀ **MEDIA** | PREPARAZIONE **25 MIN + RIPOSO** COTTURA **45 MIN** | COSTO **MEDIO**

**INGREDIENTI**
**PER UNA TORTIERA DA 24 CM**

- **FARINA** 500 g
- **BURRO** 150 g
- **ZUCCHERO** 50 g
- SALE
- LATTE

LATTE

**PER IL RIPIENO**

- **MELE** 1 kg
- **ZUCCHERO DI CANNA** 100 g
- **LIMONE** 1, il succo
- **CANNELLA** 1 cucchiaino
- **BURRO** 50 g
- **FARINA DI MAIS** 2 cucchiai

**CANNELLA**
**1 CUCCHIAINO**

**PER L'IMPASTO** lavorate, a mano o con la planetaria, il burro a pezzetti, la farina, lo zucchero e il sale, quindi versate 100 ml di acqua fredda e continuate ad amalgamare, fino a ottenere un impasto compatto. Avvolgetelo nella pellicola e fate riposare in frigorifero almeno 60 minuti. Intanto, sbucciate le mele e tagliatele a pezzetti, poi irroratele con il succo di limone. Cospargetele con lo zucchero di canna, la cannella e mescolate. In una padella sciogliete il burro, unite le mele, mescolate, versate la farina di mais e lasciate sul fuoco basso pochi minuti, continuando a miscelare. Dividete l'impasto in due parti e stendete ognuna con il mattarello, dandogli una forma tonda. Appoggiate una sfoglia sulla tortiera imburrata, accomodate il ripieno di mele e poi coprite con l'altra sfoglia. Praticate dei tagli sulla superficie, spennellate con il latte e cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti, poi abbassate la temperatura a 170°C e cuocete ancora per 20 minuti.

# Frittelle croccanti di frutta in pastella

Dalla tradizione, un dessert semplice e goloso, che accontenta tutti. Da provare

8 PERSONE | DIFFICOLTÀ **FACILE** | PREPARAZIONE **15 MIN** COTTURA **10 MIN** | COSTO **BASSO**

**INGREDIENTI PER 15 FRITTELLE**

- **FARINA** 120 g
- **LATTE** 100 ml
- **ZUCCHERO** 100 g
- **UOVA** 2 intere
- **MELE** 2
- **LIMONE** 1, il succo
- SALE
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDE
- ZUCCHERO A VELO

**SETACCIATE** la farina, quindi trasferitela in una ciotola, unite il latte, il tuorlo, il sale e amalgamate bene con le fruste elettriche, in modo da ottenere un composto liscio e senza grumi.
Trasferite il composto in frigorifero e lasciate riposare almeno 30 minuti. Trascorso questo tempo, montate gli albumi con 2 cucchiai di zucchero, poi unitelo delicatamente al composto con movimenti circolari dal basso verso l'alto per non smontarlo.
A questo punto, sbucciate le mele, eliminate il torsolo con l'apposito attrezzo e tagliatele a fette di circa mezzo cm. Irroratele quindi con il succo di limone. Infine, spolverizzate le mele con lo zucchero restante. Scaldate bene l'olio in una padella, poi immergete le fette di mela nella pastella, quindi friggetele da entrambi i lati, fino a quando risultano ben gonfie e dorate. Recuperate le frittelle con il mestolo forato e poi scolatele su un foglio di carta da cucina. Cospargetele con lo zucchero a velo e servitele subito ben calde.

# Cucinare in poco tempo

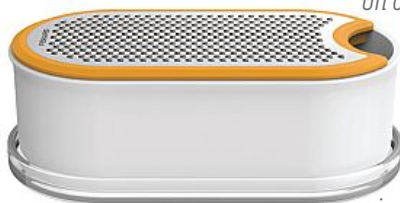
## WMF

### Tecnologia made in Germany

Ecco una nuova padella capace di ridurre i tempi di cottura e distribuire meglio il calore. Speed Profi è realizzata con una speciale tecnologia nota come Rapid Speed Control ed è dotata di un rivestimento antiaderente sicuro e brevettato. Risponde bene alle variazioni di temperatura ed è perfetta per ogni tipo di cottura e cibo, dalla frittura, alla carne fino alle verdure. La padella da 24 cm costa 99 euro, quella da 28 cm 119 euro. ww.wmf.it

# Doppia funzione

## FISKARS

*Un'ottima soluzione per grattugiare sia i formaggi sia la frutta e la verdura. Una volta finita l'operazione, si lava la lama e si chiude il contenitore con l'utile coperchio, che conserva in tutta sicurezza i prodotti freschi appena grattugiati. Della linea Functional Form, costa 16,90 euro.* www.fiskars.it

# Pirottini "spaventosi"

## GUARDINI

*Questi simpatici pirottini da forno decorati con un motivo a ragnatela sono l'ideale per realizzare i dolcetti per la festa di Halloween. Hanno un diametro di 5 cm e sono in vendita nella confezione da 200 pezzi al prezzo di 6,50 euro.* www.guardini.com

# Precisione e comodità

## MICROPLANE

### Quando tagliare l'aglio diventa un gioco

Questo piccolo attrezzo da cucina è stato pensato appositamente per tagliare l'aglio, senza il problema del fastidioso odore che spesso rimane sulle mani. Il prodotto non viene schiacciato ma, con un semplice gesto, tagliato finemente, così tutto l'aroma e le sostanze nutritive si conservano alla perfezione. Inoltre, il design moderno con gli spigoli arrotondati rende il movimento ancora più comodo, per una massima resa. Ed è semplice anche da pulire, perché le lame in acciaio inox e tutti le sue parti sono scomponibili e si possono mettere anche in lavastoviglie. Costa 19,95 euro. www.microplaneintl.com

## Il portauova in ceramica

**ANTHROPOLOGIE**

*L'alternativa allegra e colorata al portauova di cartone o plastica è questo originale articolo in ceramica, lavabile anche in lavastoviglie. È disponibile in tante diverse tinte che donano vivacità alla cucina. Può contenere fino a sei uova e ha un costo di circa 15 euro.*

www.anthropologie.com

## Speziato e ordinato

**EMSA**

La giusta quantità

In una cucina dove si usano spezie ed erbe, questa pratica soluzione risolve ogni vostro problema.. Le scatolette trasparenti hanno un'apertura a scorrimento che consente di dosare il contenuto e di conservarlo perfettamente. Costa circa 25 euro.

www.emsa.com

## A portata di mano

**BRANDANI**

*Il ceppo Barilotto Plex è dotato di cinque coltelli di diverse misure, ciascuno con una specifica funzione: il coltello chef, quello da cucina, il coltello pane, il multiuso e lo spelucchino. La sua trasparenza crea un contrasto elegante con l'acciaio inox dei coltelli. Per una cucina più bella e ordinata. È in vendita a 89 euro.*

www.brandani.it

## La biscottiera colorata

**GUZZINI**

*Un contenitore che mantiene al meglio i biscotti, in tutta la loro fragranza. Ha un design ergonomico e divertente ed è disponibile in altre tre tonalità: rosso, sabbia e grigio, tutte trasparenti. È in vendita a 14,50 euro.*

www.fratelliguzzini.com

# Libri

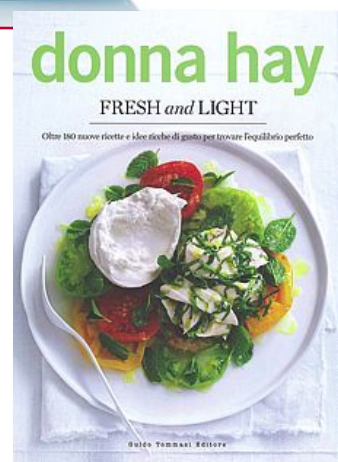
## Food truck all'italiana

*Dai carretti di un tempo delle caldarroste, della farinata o dell'uomo che gridava "gelatiii", fino alla moda della West Coast di realizzare furgoni grandi e colorati, ancora oggi la golosità viaggia su ruote. Il food truck è il più semplice, il più gustoso e certamente il più dinamico modo di vendere il cibo. Il fenomeno è in forte ascesa e questo libro lo affronta raccogliendo la storia di ben 117 tra i migliori truckers italiani, ognuno con le proprie specialità e ricette, molte delle quali sono qui proposte.* Stefano Marras, Edt, 280 pagg., 19,90 euro.

## Fresh and light

*Un libro con più di 180 ricette che uniscono ingredienti freschi a tanti trucchi per dare un tocco di leggerezza ai vostri piatti. L'obiettivo è quello di ritrovare il piacere di cucinare e il giusto equilibrio a tavola. In quest'ottica, la suddivisione delle ricette segue la scansione dei pasti di ogni giorno ed è sottolineata l'importanza di verdure, farine integrali e cibi dalle grandi proprietà nutrizionali. Ma non mancano nemmeno i peccati di gola.*

Donna Hay, Guido Tommasi Editore, 208 pagg., 28 euro.

a cura di Vanna Guzzi

Il percorso suggerito si snoda per circa 60 km attorno al monte Amiata. Compreso tra le province di Siena e Grosseto, svetta sulle dolci colline circostanti, raggiungendo i 1738 metri. Le pendici meno elevate sono ricche di oliveti e vigneti: a Seggiano, per esempio, distante circa 10 km da Arcidosso, si produce un ottimo olio. Più in alto trionfano i prodotti del sottobosco, dai funghi alle castagne. www.parcoamiata.com

# Dolce autunno in Toscana

Di borgo in borgo, assaporando funghi, vino e castagne lungo le pendici del monte Amiata

Un viaggio per lo spirito, gli occhi e il palato. Ottobre è un mese perfetto per esplorare il territorio che ruota attorno al Monte Amiata. Perché è il momento dell'anno in cui i castagni si colorano di un giallo intenso e regalano i loro frutti. E perché i paesi delle valli regalano sapori autentici. Arrivando da Nord, potete avventurarvi alla loro scoperta partendo da San Quirico d'Orcia, con le sue case romaniche, in cima a una collina circondata da campi coltivati Se amate il buon vino, fermatevi in una cantina ad assaporare la Doc Orcia, rilassatevi e poi proseguite fino a Vivo d'Orcia per acquistare i funghi locali. Continuando verso Sud, godetevi il panorama fatto di dolci colline e filari di cipressi, prima di fermarvi ad Abbadia San Salvatore, paese noto per l'antica lavorazione del grano. Qui, lasciatevi guidare dal profumo dei forni che producono pane fragrante. Infine, per un pranzo indimenticabile, regalatevi una vellutata di zuppa di castagne a Piancastagnaio oppure, se preferite, spingetevi fino ad ad Arcidosso, nella provincia di Grosseto, per gustare dell'ottima carne di cinghiale.

## DOVE MANGIARE - DOVE DORMIRE

**RISTORANTE ANNA**
Viale Gramsci 486, Piancastagnaio (Si),
tel. 0577786061, www.annaristorante.com
*Ambiente familiare accogliente, dal 1960. Il menu propone pasta fatta in casa, pici e pappardelle. Da provare la minestra di funghi e castagne.*

**AIUOLE**
Località Aiuole, Arcidosso (Gr), tel: 0564967300,
www.ristoranteaiuole.it
*Ambiente semplice e rustico, con un grande camino in pietra. Si gustano piatti della tradizione amiatina, gnocchi e zuppe, formaggi, cinghiale al cioccolato.*

**PICCOLO HOTEL AURORA**
Via Piscinello 51, Abbadia San Salvatore,
tel. 0577778173, www.piccolohotelaurora.com
*Circondato da alberi di castagno, è una sistemazione tranquilla per soggiorni di relax. Ha anche un centro benessere a disposizione degli ospiti.*

**B&B LA COLOMBELLA**
Loc. Montieri 6, Castiglione d'Orcia (Si),
tel. 3920152480, www.lacolombella.com
*Un casale in pietra immerso nei boschi, con soffitti con travi di castagno e pavimenti in cotto. Le camere, belle e confortevoli, sono tutte diverse tra loro.*

### # AMIATAUTUNNO: UN INTERO MESE DA GUSTARE

Una rassegna gastronomica che attraversa il mese di ottobre e tocca numerosi comuni che gravitano attorno al Monte Amiata. Si comincia ad Abbadia San Salvatore, dove in 2 weekend (7-8-9 / 14-15-16 ottobre) va in scena la Festa d'Autunno: degustazioni e mercatini nel borgo medievale, con protagonista la castagna. Il 15 e 16 ottobre si festeggia anche a Bagnolo con la Sagra del Fungo Amiatino (passeggiate alla ricerca dei funghi e degustazioni del porcino cucinato dai cuochi della sagra) e ad Arcidosso con Castagna in Festa: stand gastronomici, birra di castagne e cantine aperte nel centro storico (qui, si replica anche il weekend successivo, il 22-23 ottobre). E dal 28 ottobre a fine novembre è tempo di Crastatone (dal dialetto "crastare": tagliare la castagna prima di metterla sul fuoco) a Piancastagnaio, con suggestivi percorsi nelle contrade del borgo che profumano di caldarroste.

Fino al 6 novembre. Per il calendario completo: www.amiatautunno.it

### PRODOTTI TIPICI

**OLIO SEGGIANO DOP**

*Nasce dalla lavorazione della cultivar locale, l'Olivastra di Seggiano. Ha profumo fruttato e sapore dolce, con note piccanti.*

**CASTAGNA DEL MONTE AMIATA IGP**

*Cecio, Marrone e Bastarda Rossa sono le 3 varietà coltivate, raccolte a mano o con mezzi idonei a salvaguardare il prodotto.*

**VINO ORCIA DOC**

*Nei 13 comuni della denominazione si producono Sangiovese rosso (anche nella versione Riserva) e rosato, Trebbiano toscano bianco e Vin Santo.*

### DOVE ACQUISTARE

**AZIENDA AGRICOLA FIORANNA CASAMENTI**

Località Bellaria, Seggiano (Gr), tel. 0577933305, www.oliocasamenti.it

*In un bel casolare realizzato in pietra locale e cotto si acquista l'Olio di Olivastra di Seggiano, prodotto con cura da generazioni, nel pieno rispetto dell'ambiente e del territorio.*

**PANETTERIA CORSINI**

Via Marconi 2, Casteldelpiano (Gr) tel. 0564955998, www.corsinibiscotti.com

*Pane, biscotti e dolci tipici toscani prodotti dal 1921 secondo la tradizione di famiglia. Dopo 3 generazioni, l'azienda si è ingrandita, mantenendo inalterata la genuinità dei prodotti.*

## LA RICETTA TIPICA

# Marroni arrosto sciroppati

Con agrumi e spezie, un dessert gustoso e profumato

Versate l'acqua in una ampia casseruola, quindi aggiungete lo zucchero, la scorza dei limoni e delle arance, la vanillina, la cannella e i chiodi di garofano e fate bollire il tutto per almeno 10 minuti, mescolando bene con un cucchiaio di legno, fino a ottenere uno sciroppo denso. Poi, lasciate raffreddare e filtrate con un colino a maglie medie. Infine, aggiungete il rum, mescolate bene e tenete da parte.
A questo punto, incidete la buccia dei marroni e arrostiteli in forno preriscaldato a 250°C per circa 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e togliete la buccia. Infine, ricoprite i marroni con lo sciroppo e serviteli. Se vi piace, potete anche utilizzarli per guarnire dolci, come budini e panna cotta, o il gelato.

**INGREDIENTI**

- **MARRONI** 1,5 kg
- **ACQUA** 700 ml
- **ZUCCHERO** 700 g
- **CHIODI DI GAROFANO** 2
- **VANILLINA** 2 bustine
- **CANNELLA** 1 stecca
- **LIMONI BIO** 2, la scorza
- **ARANCE BIO** 2, la scorza
- **RUM** un bicchiere

a cura di Fabio Ceruti

# L'isola dei desideri

La più piccola ed esclusiva delle Baleari offre mondanità a chi la cerca. E quiete a chi la sa trovare

Una sottile lingua di terra che galleggia in un mare dalle sfumature zaffiro e smeraldo: è la preziosa immagine che regala Formentera agli occhi incantati dei suoi visitatori. Quest'isola dell'arcipelago delle Baleari, grande poco più di 80 kmq, è un vero concentrato di bellezza selvaggia e atmosfere chic; non per niente è meta gettonatissima di vip dello spettacolo, calciatori e, in generale, di chiunque abbia voglia di una vacanza glamour in puro stile mediterraneo. La bellezza dei suoi piccoli borghi pittati di bianco, le calette riparate puntellate di yatch, i graziosi localini affacciati sul mare, sono ingredienti sufficienti per un soggiorno di puro relax. E poi c'è la cucina, semplice e tradizionale, che intreccia tradizione contadina e marinara: ecco quindi la tipica paella di Formentera, piuttosto che il peix sec, pesce essiccato da gustare solo o accompagnato al pane; e ancora insaccati di maiale, risotti e bolliti con la carne, per finire poi con i dolci, come i bunyols, fatti con succo d'arancia e fritti, o le torte di formaggio aromatizzato alle erbe. Insomma, una vacanza per la mente, lo spirito e… la pancia!

## COME ARRIVARE

### IN TRAGHETTO DA IBIZA

*Per arrivare a Formentera, dovrete prima passare da Ibiza in aereo, quindi salire a bordo di uno dei numerosi traghetti che in circa 1 ora raggiungono l'isola. Neos offre due voli a settimana con partenza da Milano Malpensa. In alternativa, EasyJet offre 3 partenze quotidiane a differenti orari.*

## COSA VEDERE

### MARE, PASSEGIATE E MERCATINI

*Immancabile un giro in barca lungo la costa, con un bagno nei pressi dell'isola di Espalmador. Via terra, visiate a sud il faro di Cap de Barbaria e la grotta sotterranea che si apre al mare. A est il mercato di Pilar de la Mola con il tipico mercatino hippy.*

La ricetta **tipica**

# Paella di carne, pesce e crostacei

Una versione particolarmente ricca del piatto spagnolo

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

| | |
|---|---|
| RISO ARBORIO OPPURE ORIGINARIO 300 g | COZZE 6 grandi |
| CODA DI ROSPO 300 g | AGLIO 2 spicchi schiacciati |
| POLLO 200 g | BRODO VEGETALE 1 litro |
| POMODORI 2 medi | ZAFFERANO 2 bustine |
| PEPERONE ROSSO 1 grande | OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 4 cucchiai |
| GAMBERONI 6 | PAPRICA DOLCE |
| PISELLI FINI 150 g (in scatola) | SALE |

Tagliate a cubetti la coda di rospo e rosolatela in un padellino con 2 cucchiai d'olio, regolate il sale e tenete da parte. Tagliate il pollo a pezzetti e cuocetelo in un 'ampia padella con l'olio restante, fino a quando acquista un colore dorato. Intanto, pulite il peperone e tagliatelo a tocchetti. Sbollentate i pomodori per 2 minuti e privateli della pelle. Aggiungete nella padella con il pollo l'aglio, i peperoni e i pomodori. Mescolate e coprite con il brodo, in modo che arrivi a un dito dal bordo. Cuocete per circa 15 minuti, aggiungendo via via altro brodo, in modo che il livello resti costante, quindi regolate il sale. Quando ricomincia a bollire, unite il riso, le cozze lavate, i gamberoni, i piselli, la paprica e lo zafferano. Cuocete per 10 minuti, poi unite la coda di rospo, e lasciate sobbollire fino a che il brodo si è assorbito, scuotendo la padella di tanto in tanto senza mescolare. Prima di servire, lasciate riposare la paella per almeno 6 minuti, in modo che si asciughi.

## DOVE MANGIARE

**RISTORANTE CAMI DE S'ESTANY**
Camino Can Marroig, s/n, 07860 La Savina, Formentera, Spagna
Tel. +34 971 32 22 67
*Lo chef Juan è uno degli specialisti della tipica paella di Formentera, fatta con pesce, crostacei e carne. Il plus è quello di poterla gustare sulla terrazza che si affaccia sul su"lago dorado", le saline e, più avanti, il mare.*

**FONDA PEPE**
Cl Mayor 00, 07871 Sant Ferran de Ses Roques, Fromentera, Spagna
Tel. +34 971 32 80 33
*Uno dei ristoranti più famosi e frequentati dell'isola. Negli anni '60, Fonda Pepe era il ritrovo preferito degli hippy. Dall'atmosfera un po' nostalgica, oggi come allora offre cucina semplice e tradizionale adatta a tutti i palati.*

**PIRATABUS**
Es Caló, Playa de Migjorn km 11 - Formentera, Spagna – www.piratabus.com
*Vera e propria istituzione dell'isola, questo chiringuito si affaccia sulla spiaggia di Migjorn, il posto ideale per una aperitivo prima di cena. Si può gustare il proprio cocktail su una terrazza creata apposta per salutare il sole al tramonto.*

## DOVE DORMIRE

**ATLANTIS CLUB SANTI FORMENTERA BY I VIAGGI DI ATLANTIDE**
C/ Es Calo, 07872 Es Calo De San Agusti, Spagna
Tel. +34 971 32 83 75
*Questo grazioso resort offre camere comode e pulite, una piscina immersa nel verde e soprattutto gode di una posizione invidiabile, a circa 100 metri da playa de Migjorn, una delle spiagge più gettonate per ammirare il tramonto.*

a cura di Luca Turchi

# Una dolce zuppa di zucca

Un sapore delicato per scaldare l'autunno. E una salsa agrodolce per accompagnare ogni piatto

## DAGLI STATI UNITI

Per merito di una festività pagana, Halloween, abbiamo riscoperto un ingrediente che in Italia, con l'eccezione di Lombardia, Veneto e Sicilia, ormai era abbastanza trascurato. Parliamo della zucca, ortaggio importato dal Nuovo Mondo, spesso di dimensioni imponenti (alcune specie possono arrivare anche a due metri di lunghezza ed a svariate decine di kg di peso), di polpa giallo arancione dolce e farinosa, che nell'immaginario anglosassone, debitamente scavata all'interno e con le fessure di bocca naso e occhi, è collegata all'immagine demoniaca di Jack O' Lantern, simbolo di Halloween.

La zuppa di cui parliamo ora, Butternut Squash e Tomato Soup, è una preparazione di chiara matrice anglosassone, molto delicata e adatta all'autunno. Procuratevi una zucca butternut o in alternativa una napoletana o violina, di un chilo o poco più, tagliatela a fette e cuocetela nel forno caldo a 180°C per mezz'ora, quindi eliminate la buccia e mettetela da parte. Poi, preparate un soffritto in una casseruola con due cucchiai d'olio, una cipolla media tritata e due o tre rametti di timo (al posto del timo c'è chi mette zenzero e curcuma); quando la cipolla imbiondisce, aggiungiete la zucca tagliata a tocchetti, mescolate, quindi unite 800 grammi di pomodori maturi, pelati e privati dei semi (vanno bene anche pomodori pelati del peso equivalente) e 700 ml di brodo vegetale; portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e fate sobbollire per mezz'ora mescolando di tanto in tanto. Togliete la casseruola dal fuoco, regolate di sale e pepe, lasciate raffreddare per qualche minuto e frullate la zuppa con un frullatore ad immersione. Servite la zuppa calda o tiepida, magari accompagnata da crostini di pane e qualche striscia di pancetta croccante.

## DAL MEDITERRANEO ORIENTALE

### YOGURT, SALE E 24 ORE

*Labna, ovvero uno dei modi più semplici per farsi da soli il formaggio in casa. È una consuetudine diffusa nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo Orientale, dalla Grecia alla Turchia alla Giordania al Libano, fino ad Israele. Gli ingredienti fondamentali sono solamente due, yogurt colato e sale, ma può essere arricchito a piacere. Incominciate aggiungendo a mezzo chilo di yogurt greco (a vostra scelta se intero o scremato: nel secondo caso otterrete un prodotto più acido ma ugualmente gradevole) un cucchiaino di sale; mescolate bene yogurt e sale e versate il composto in un colino (io uso una chinois, colino dalla forma conica adatto a filtrare i liquidi) foderato con una garza o un panno di lino, quindi lasciatelo scolare dentro una ciotola che possa raccoglierne il siero, in un ambiente fresco, fino anche a ventiquattr'ore (otto ore garantiscono già una buona compattezza). Alla fine otterrete una massa compatta e cremosa, perfettamente spalmabile e vagamente simile al formaggio quark, che potrete condire e insaporire a piacimento con olio e spezie, dalla menta all'aglio, alla paprika, alla curcuma, al curry, al cumino, all'erba cipollina e a qualsiasi altra cosa vi venga in mente.*

# Cicoria selvatica

**Nome latino** *Cichorium intybus* L.
**Famiglia** *Asteraceæ*

## Cicoria con purea di fave secche

*Ingredienti per 4 persone*

**200 g di fave secche sbucciate**
**500 g di cicoria selvatica**
**1 cipolla media**
**1 carota piccola**
**1 costola di sedano**
**olio evo (extra vergine di oliva)**
**sale**

Mettere a mollo per almeno due ore le fave secche prima di cuocerle a fuoco molto basso, coperte d'acqua, in un pentolino piuttosto piccolo aggiungendo se necessario poca acqua calda. Il tempo di cottura è di almeno due ore, sufficienti ad ammorbidire le fave fino a formare una purea che renderemo priva di grumi con un frullatore a immersione. A metà cottura aggiungere un mezzo cucchiaio di cipolla e un mezzo cucchiaio di sedano e carota insieme, tutti tritati molto finemente. A parte pulire la cicoria selvatica eliminando le nervature centrali fibrose e lessarla in acqua salata. Una volta cotta, scolarla, strizzarla e tagliarla in modo grossolano. Servire la cicoria cotta a fianco della purea di fave irrorata da un ottimo olio evo.

**Proprietà |** La cicoria selvatica contiene colina, inulina, potassio, sali e acidi particolari; contiene inoltre le vitamine A, B1, B2, C e PP. Grazie a queste sostanze svolge proprietà aperitive, colagoghe, depurative, digestive, diuretiche, lassative, toniche e stimola le funzioni dell'intestino, del fegato e dei reni. Era ben nota agli antichi Romani che la consideravano il miglior mezzo per depurare il sangue e la chiamavano anche "amica del fegato".

**Parti usate |** In cucina si impiegano le foglie fresche. Per scopi particolari vengono usate anche le radici fresche o essiccate. Soprattutto durante i periodi bellici quando era difficile reperire il caffè, le radici venivano tostate come surrogato.

**Utilizzo in cucina |** In cucina si usano le foglie o le piantine piccole intere, private della radice, crude in insalata da sole o miste ad altri tipi di verdure, condite con olio, sale, aceto o limone. Un uso costante e prolungato della cicoria selvatica cruda permette all'organismo di fruire dei benefici effetti sopra descritti. Foglie e rosette intere possono essere usate lessate o cotte a vapore. Le piante più sviluppate vengono lessate e saltate poi in padella con olio, aglio e volendo peperoncino. Una variante gustosa è comune in Romagna, ove la cicoria lessata è condita con dadini di pancetta soffritta e aceto. Se non salata, l'acqua di cottura della cicoria può essere bevuta fredda con effetto dissetante ma anche con scopi terapeutici per pulire lo stomaco e rinfrescare l'intestino.

**Origine del nome |** Il primo nome latino *Cichorium* deriva a sua volta dal termine greco *kikhóreia*; il secondo nome *intybus* è anch'esso una forma latina, con il significato di indivia. Questa pianta è nota fin da tempi antichissimi, già all'epoca della civiltà egizia, ed è inoltre citata in numerosi scritti di autori dell'antica Roma.

**Habitat |** Comune in tutta Italia, soprattutto al centro-nord, è una pianta molto rustica che cresce nei terreni incolti fino a 1500 metri sul livello del mare.

**Coltivazione |** Le varie forme coltivate di radicchio derivano da miglioramenti genetici ottenuti avendo come materiale di base il *Cichorium intybus*.

**Raccolta |** In primavera si raccolgono le giovani piantine da consumare crude in insalata, sole o con altre erbe spontanee o coltivate. Il gusto dei radicchietti è tendenzialmente amarognolo, sapore che si accentua con il caldo. Le piante più sviluppate possono essere raccolte dalla primavera all'autunno e lessate togliendo la grossa nervatura centrale che comunque rimane fibrosa anche se cotta a lungo. In erboristeria vengono raccolte le radici dopo la fioritura ed essiccate per estrarne inulina.

**Conservazione |** Piante e foglie si consumano fresche.

**Per porre domande oppure ottenere ulteriori informazioni:**
Edizioni Frate Indovino, Via Marco Polo 1/bis, 06125 Perugia
www.frateindovino.eu, e-mail: redazione@frateindovino.eu

facebook.com/frateindovino
Tel. 075 5069369

# Le ricette dei fan

I migliori piatti inviati alla pagina Facebook di Cotto e Mangiato

## *Susanna Fabbian*

### PASTA ALLE VERDURE

**INGREDIENTI**
**PAPPARDELLE ALL'UOVO** 250 g
**SCALOGNO** 1
**PORRO** 1
**CAROTE** 2
**ZUCCHINE** 2
**PEPERONE ROSSO** 1
**PEPERONE GIALLO** 1
**POMODORINI CILIEGINO** 150 g
OLIO EVO
BASILICO
STRACCIATELLA DI BUFALA
SALE, PEPE

**IN UNA LARGA PADELLA** fate soffriggere lo scalogno e il porro tritati, poi unite le carote e le zucchine ridotte a rondelle. Dopo 5 minuti, unite anche i peperoni tagliati a cubetti e infine i pomodorini tagliati a metà. Regolate sale, pepe e profumate con qualche foglia di basilico fresco. Lasciate cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela ancora al dente e quindi versatela nella padella con le verdure. Saltate per 1 minuto, in modo la pasta che s'insaporisca e poi servite. Infine, aggiungete qualche fiocchetto di stracciatella fresca. Se preferite, potete insaporire la pasta con Parmigiano Reggiano oppure pecorino grattugiato.

## *Monica Rossetti*

### TORTA SALATA CON TONNO, POMODORINI E CIPOLLA

**INGREDIENTI**
**PASTA SFOGLIA O BRISÉE** 1 rotolo
**TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO** 160 g
**FORMAGGIO GRATTUGIATO** 2 cucchiai
**FONTINA** 150 g
**PANNA DA CUCINA** 200 ml
**UOVA** 2 intere
**POMODORINI** 5-6
**CIPOLLA ROSSA** 1
SALE
ORIGANO

**SROTOLATE** la pasta sfoglia o brisée in una teglia rivestita con carta forno, poi bucherellate il fondo con una forchetta. In una ciotola, sbattete le uova con un pizzico di sale, unite il formaggio grattugiato e la panna. Distribuite il composto sopra la pasta e poi aggiungete la fontina tagliata a cubetti. Cuocete nel forno già caldo a 190°C per circa 30-35 minuti. Nel frattempo, lavate, asciugate e tagliate a metà i pomodorini. Tagliate la cipolla a fettine sottili e condite con un filo d'olio, il sale, un pizzico di origano e lasciate macerare per circa 30 minuti. Sfornate la torta salata, trasferitela in un piatto e conditela con il tonno sgocciolato e sminuzzato, i pomodorini e la cipolla. Servite la torta salata tagliata a spicchi.

## *Teresa Lepore*

### FUSI DI POLLO AL MIELE

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
**FUSI DI POLLO** 8
**ROSMARINO** 2 rametti
**ALLORO** 4 foglie
**ORIGANO** 1 pizzico
**AGLIO** mezzo spicchio
**LIMONE** 1, il succo
**MIELE** 3 cucchiai
OLIO EVO
SALE
PEPE (FACOLTATIVO)

**PER IL TRITO** di erbe aromatiche, mettete nel bicchiere del mixer l'aglio, il rosmarino, l'alloro, l'origano, il sale e il pepe. Aggiungete l'olio e quindi frullate. Se avete poco tempo, potete utilizzare i preparati di erbe già pronti per arrosti, aggiungendo soltanto l'olio. Lavate il pollo con cura, trasferitelo in una ciotola e insaporite con il trito di erbe e un filo di olio. Aggiungete il succo del limone e il miele, quindi massaggiate il pollo per farlo insaporire, poi lasciatelo in frigorifero per 30 minuti circa. Foderate una teglia con carta forno e disponetevi il pollo, irrorandolo con il liquido della marinata. Infornate a 180°C nel forno già caldo e cuocete per circa un'ora.

**INVIA LA TUA RICETTA A:**
**WWW.FACEBOOK.COM/COTTOEMANGIATO**

# SPORT NETWORK S.r.l.

Sede in PIAZZA INDIPENDENZA 11/B - 00185 ROMA (RM) - Capitale sociale Euro 415.000,00 I.V - Reg. Imp. 06357951000 - Rea 962809

## Bilancio al 31 dicembre 2015

Pubblicato ai sensi dell'art. 1, comma 33 del Decreto Legge 23/10/1996 n. 545, convertito con Legge 23/12/1996 n. 650

| Stato patrimoniale attivo | | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|---|
| **A) Crediti verso soci per versamenti ancora dovuti** | | | |
| **B) Immobilizzazioni** | | | |
| *I. Immateriali* | | | |
| 3) Diritti di brevetto industriale | | 153.072 | 184.293 |
| 4) Concessioni, licenze, marchi | | 1.885 | 2.145 |
| 7) Altre | | 17.742 | 23.536 |
| | | **172.699** | **209.974** |
| *II. Materiali* | | | |
| 2) Impianti e macchinari | | 96.900 | 149.756 |
| 3) Attrezzature industriali e commerciali | | 355 | 567 |
| 4) Altre | | 33.671 | 35.533 |
| | | **130.926** | **185.856** |
| ***Totale immobilizzazioni*** | | **303.625** | **395.830** |
| **C) Attivo circolante** | | | |
| II. Crediti | | | |
| 1) Verso clienti | | | |
| - entro 12 mesi | 21.528.370 | | 19.261.121 |
| | | 21.528.370 | 19.261.121 |
| 4) Verso controllanti | | | |
| - entro 12 mesi | 0 | | 652.260 |
| | | 0 | 652.260 |
| 4-bis) Per crediti tributari | | | |
| - entro 12 mesi | 197.851 | | 151.263 |
| | | 197.851 | 151.263 |
| 5) Verso altri | | | |
| - entro 12 mesi | 60.171 | | 56.440 |
| | | 60.171 | 56.440 |
| | | **21.786.392** | **20.121.084** |
| IV. Disponibilità liquide | | | |
| 1) Depositi bancari e postali | | 0 | 3.198.798 |
| 3) Denaro e valori in cassa | | 16.116 | 12.814 |
| | | **16.116** | **3.211.612** |
| ***Totale attivo circolante*** | | **21.802.508** | **23.332.696** |
| **D) Ratei e risconti** | | | |
| - vari | 105.253 | | 88.963 |
| | | **105.253** | **88.963** |
| **Totale attivo** | | **22.211.386** | **23.817.489** |

| Stato patrimoniale passivo | | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|---|
| **A) Patrimonio netto** | | | |
| I. Capitale | | 415.000 | 415.000 |
| IV. Riserva legale | | 83.000 | 83.000 |
| VIII. Utili (perdite) portati a nuovo | | 15.929 | 7.279.929 |
| IX. Utile (Perdita) d'esercizio | | 24.000 | (264.000) |
| ***Totale patrimonio netto*** | | **537.929** | **7.513.929** |
| **B) Fondi per rischi e oneri** | | | |
| 1) Fondi di trattamento di quiescenza e obblighi simili | | 496.927 | 447.179 |
| 2) Fondi per imposte, anche differite | | 129.683 | 129.683 |
| ***Totale fondi per rischi e oneri*** | | **626.610** | **576.862** |
| **C) Trattamento fine rapporto di lavoro subordinato** | | **963.600** | **1.011.395** |
| **D) Debiti** | | | |
| 4) Debiti vs banche per c/c negativi | | | |
| - entro 12 mesi | 4.513.036 | | 0 |
| | | 4.513.036 | 0 |
| 6) Acconti | | | |
| - entro 12 mesi | 294.940 | | 282.855 |
| | | 294.940 | 282.855 |
| 7) Debiti verso fornitori | | | |
| - entro 12 mesi | 13.715.531 | | 12.757.607 |
| | | 13.715.531 | 12.757.607 |
| 11) Debiti vs controllanti | | | |
| - entro 12 mesi | 69.297 | | 0 |
| | | 69.297 | 0 |
| 12) Debiti tributari | | | |
| - entro 12 mesi | 204.306 | | 170.267 |
| | | 204.306 | 170.267 |
| 13) Debiti verso ist. di previdenza e di sicurezza sociale | | | |
| - entro 12 mesi | 358.420 | | 445.955 |
| | | 358.420 | 445.955 |
| 14) Altri debiti | | | |
| - entro 12 mesi | 775.576 | | 1.058.619 |
| | | 775.576 | 1.058.619 |
| ***Totale debiti*** | | **19.931.106** | **14.715.303** |
| **E) Ratei e risconti** | | | |
| - vari | 152.141 | | 0 |
| | | **152.141** | **0** |
| **Totale passivo** | | **22.211.386** | **23.817.489** |

| Conto economico | 31/12/2015 | 31/12/2014 |
|---|---|---|
| **A) Valore della produzione** | | |
| 1) Ricavi delle vendite e delle prestazioni | 30.224.917 | 28.312.220 |
| 5)Altri ricavi e proventi | 5.450.739 | 5.091.383 |
| ***Totale valore della produzione*** | **35.675.656** | **33.403.603** |
| **B) Costi della produzione** | | |
| 7) Per servizi | (29.418.862) | (27.748.344) |
| 8) Per godimento di beni di terzi | (580.240) | (580.720) |
| 9) Per il personale | | |
| a) Salari e stipendi | (3.265.164) | (3.160.378) |
| b) Oneri sociali | (990.588) | (993.967) |
| c) Trattamento di fine rapporto | (219.492) | (215.240) |
| e) Altri costi | (117.576) | (373.923) |
| 10) Ammortamenti e svalutazioni | | |
| a) Ammortamento delle immobilizzazioni immateriali | (244.490) | (354.414) |
| b) Ammortamento delle immobilizzazioni materiali | (67.865) | (54.751) |
| c) Svalutazioni dei crediti compresi nell'attivo circolante e delle disponibilità liquide | (395.797) | (190.185) |
| 12) Accantonamenti per rischi | (68.900) | (58.831) |
| 14) Oneri diversi di gestione | (78.221) | (70.766) |
| ***Totale costi della produzione*** | **(35.447.195)** | **(33.801.519)** |
| **Differenza tra valore e costi di produzione (A-B )** | **228.461** | **(397.916)** |
| **C) Proventi e oneri finanziari** | **31/12/2015** | **31/12/2014** |
| 16) Altri proventi finanziari: | | |
| - altri | 31.125 | 25.545 |
| 17) Interessi ed altri oneri finanziari: | | |
| - altri | (80.460) | (35.479) |
| 17-bis) Utili e Perdite su cambi | (206) | 1.319 |
| ***Totale proventi e oneri finanziari*** | **(49.541)** | **(8.615)** |
| **E) Proventi e oneri straordinari** | | |
| 20) Proventi: | | |
| - varie | 0 | 531 |
| 20) Oneri: | | |
| - varie | (2.920) | 0 |
| **Totale delle partite straordinarie** | **(2.920)** | **531** |
| **Risultato prima delle imposte (A-B±C±D±E)** | **176.000** | **(406.000)** |
| 22) Imposte sul reddito dell'esercizio, correnti, differite e anticipate | | |
| a) Imposte correnti | (152.000) | 142.000 |
| **23) Utile (Perdite) dell'esercizio** | **24.000** | **(264.000)** |

**ELENCO DELLE TESTATE**
**DELLE QUALI ESISTE L'ESCLUSIVA DELLA PUBBLICITÀ**
**AL 31/12/2015**

*Ai sensi dell'art. 1, comma 34 della Legge 23/12/1996 n. 650*

Corriere dello Sport – Stadio, Tuttosport, Autosprint, Motosprint, Auto, Guerin Sportivo, In Moto, AM Automese, <Cotto e Mangiato1>, Sport & Style, Il Tempo, Mistero, Il Segreto

SPORT NETWORK S.r.l. Bilancio al 31/12/2015

# Pizza, mai più senza

## È un alimento completo, cardine della dieta mediterranea. E ci gratifica senza danni per la salute

F*atte 'na pizza c'a pummarola 'ncoppa, vedrai che il mondo poi ti sorriderà*" cantava Pino Daniele, e aveva ragione. La pizza, infatti, risponde in modo adeguato alle richieste nutrizionali del corpo e alla gratificazione che ricerchiamo nel cibo. Dal punto di vista nutrizionale, poi, contiene tutto quel che serve per un'alimentazione completa. Carboidrati, sotto forma di farina di frumento e lievito madre o lievito di birra fresco. Proteine, che vengono dalla mozzarella, di bufala o fiordilatte. E l'olio più nobile, quello extra vergine d'oliva, che assieme ai cereali è alla base della piramide alimentare della dieta mediterranea. Infine, il pomodoro, fonte di licopene, che diminuisce il rischio cardiovascolare.

### PROTAGONISTA DELLA DIETA MEDITERRANEA

La pizza rispetta i dettami della dieta mediterranea e può essere consigliata in ogni programma di educazione alimentare equilibrato. Dietro il termine "pizza", però, si nascondono prodotti differenti: quella surgelata, quella dei fast food, quella del bar, quella al taglio, quella condita con qualsivoglia capriccio della moda. Se parliamo di questa pizza generica, devo dare un parere professionale sfavorevole, come specialista e come napoletana, non posso permettere che si confonda un cibo mediocre con un cibo di qualità, come la pizza verace napoletana. La pizza margherita e marinara, come Specialità Tradizionale Garantita, è regolata da un disciplinare che ne indica con precisione i canoni di preparazione. Così intesa, è un pasto d'elezione della dieta mediterranea. Eppure, molte persone attente alla linea rinunciano a ordinarla e scelgono invece l'"insalatona". Poi tornano a casa piene di quella che la neurobiologia chiama "fame edonica", quell'impulso che ci spinge a mangiare anche quando siamo sazi, perché abbiamo di bisogno di gratificazione. Queste persone, mangiando "l'insalatona" ristabiliscono le riserve energetiche, ma sono ancora piene di fame edonica. Ed è allora che si ritrovano a ricercare gratificazione in un pacco di biscotti.

*Ogni anno a settembre -sul lungomare Caracciolo di Napoli - si tiene Pizza Village, evento internazionale giunto alla VI edizione. Sono più di centomila le pizze sfornate dai maestri pizzaioli per il pubblico.*

### UNA VOLTA ALLA SETTIMANA, MA CHE SIA VERACE

Il principale ostacolo che impedisce di concedersi i cibi più gustosi è il risultato di anni di diete privative e sbilanciate. Dieta ormai sembra sinonimo di "privo di gusto" e allora, ecco che una pizza può diventare un problema. D'altronde, appena un alimento viene proibito, il desiderio nei suoi confronti subisce un'impennata, perciò, chi usa questa strategia privativa per controllare il peso, finisce per assumere una maggiore quantità di kilocalorie in surrogati di cibi gratificanti. Il mio consiglio è inserire la pizza in un programma equilibrato: una volta alla settimana è l'optimum, cercando di rimanere fedeli alla tradizione della pizza verace napoletana, senza rivisitazioni ipercaloriche che ci riempiono di calorie inutili, dannose per la salute. Consumatela senza sensi di colpa, godendo di ogni boccone, per appagare quella fame edonica che nessun alimento più della pizza è capace di attivare e placare, mettendo d'accordo tutto il mondo.

**Monica Cimino** *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti sono: cimino.nutrizionista@gmail.com, il sito è www.monicacimino.it*

# Gruppo Corriere dello Sport

Sede in Piazza Indipendenza 11/b - Roma - Capitale sociale euro 300.000, i. v. - Registro delle imprese di Roma e C.F. 00394970586 - P. IVA 00878311000

## Bilancio consolidato al 31 dicembre 2015

Pubblicato ai sensi dell'art. 1, comma 33 del Decreto Legge 23/10/1996 n. 545, convertito con Legge 23/12/1996 n. 650

### Attivo

| | | | | | 31-12-2015 | 31-12-2014 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| B | | | | **IMMOBILIZZAZIONI** | | |
| | *I* | | | *Immobilizzazioni immateriali* | | |
| | | 2 | | Costi ricerca, svil., pubbl | 379.802 | 506.403 |
| | | 3 | | Diritti di brevetto industriale e di utilizzo delle opere dell'ingegno | 17.476 | 4.063 |
| | | 4 | | Concessioni, licenze marchi | 126.299 | 132.545 |
| | | 6 | | Immobilizzazioni in corso e acconti | -- | -- |
| | | 7 | | Altre immobilizzazioni immateriali | 386.425 | 490.508 |
| | | | | | *910.002* | *1.133.519* |
| | *II* | | | *Immobilizzazioni materiali* | | |
| | | 1 | | Terreni e fabbricati | 37.362.425 | 38.649.434 |
| | | 2 | | Impianti e macchinari | 652.257 | 908.586 |
| | | 3 | | Attrezzature indus. e comm. | 3.405.317 | 3.434.887 |
| | | 4 | | Altri beni materiali | 77.874 | 87.724 |
| | | 5 | | Immobilizzazioni in corso e acconti | 637.000 | 627.077 |
| | | | | | *42.134.873* | *43.707.708* |
| | *III* | | | *Immobilizzazioni finanziarie* | | |
| | | 1 | | Partecipazioni in: | | |
| | | | c | altre imprese (immobilizzaz. finanziarie) | 1.722.238 | 1.722.238 |
| | | | | | *1.722.238* | *1.722.238* |
| | | 2 | | Crediti: | | |
| | | | o | oltre 12 mesi | 509.678 | 298.089 |
| | | | | Totale Crediti: | 509.678 | 298.089 |
| | | 3 | | Altri titoli | 3.118.652 | 5.036.090 |
| | | | | | *5.350.568* | *7.056.417* |
| | | | | **Totale IMMOBILIZZAZIONI** | **48.395.443** | **51.897.644** |
| C | | | | **ATTIVO CIRCOLANTE** | | |
| | *I* | | | *Rimanenze* | | |
| | | 1 | | Materie prime, sussid. e di consumo | 1.011.724 | 1.306.889 |
| | | 2 | | Prodotti in corso di lavorazione e semilavor. | -- | -- |
| | | 3 | | Lavori in corso su ordinazione | -- | -- |
| | | 4 | | Prodotti finiti e merci | 3.377.035 | 1.265.575 |
| | | | | *Totale Rimanenze* | *4.388.759* | *2.572.464* |
| | *II* | | | *Crediti* | | |
| | | 1 | | Verso clienti | | |
| | | | | entro 12 mesi | 16.674.771 | 14.303.360 |
| | | | | oltre 12 mesi | 711.312 | 705.312 |
| | | | | Totale Verso clienti | *17.386.083* | *15.008.672* |
| | | 3 | | Verso imprese collegate | | |
| | | | | entro 12 mesi | 211.046 | 419.207 |
| | | | | oltre 12 mesi | -- | -- |
| | | | | Totale Verso imprese collegate | 211.046 | 419.207 |
| | | 4bis | | Tributari | | |
| | | | | entro 12 mesi | 2.296.009 | 2.439.477 |
| | | | | oltre 12 mesi | -- | 18.378 |
| | | | | Totale Tributari | *2.296.009* | *2.457.855* |
| | | 5 | | Verso altri | | |
| | | | | entro 12 mesi | 1.922.732 | 2.280.359 |
| | | | | oltre 12 mesi | 59.003 | 75.425 |
| | | | | Totale Verso altri | *1.981.735* | *2.355.784* |
| | | | | *Totale Crediti* | *21.874.873* | *20.241.518* |
| | *IV* | | | *Disponibilità liquide* | | |
| | | 1 | | Depositi bancari e postali | 2.250.828 | 1.745.267 |
| | | 3 | | Denaro e valori in cassa | 25.098 | 4.366 |
| | | | | *Totale Disponibilità liquide* | *2.275.926* | *1.749.633* |
| | | | | **Totale ATTIVO CIRCOLANTE** | **28.539.558** | **24.563.615** |
| D | | | | **RATEI E RISCONTI** | | |
| | *I* | | | *Vari* | 216.834 | 367.882 |
| | | | | **Totale Attivo** | **77.151.835** | **76.829.142** |

### Passivo

| | | | | 31-12-2015 | 31-12-2014 |
|---|---|---|---|---|---|
| A | | | **PATRIMONIO NETTO** | | |
| | I | | Capitale | 300.000 | 300.000 |
| | III | | Riserve di rivalutazione | 5.690.345 | 5.690.345 |
| | IV | | Riserva legale | 60.000 | 60.000 |
| | VII | | Altre riserve | | |
| | | | Riserva straordinaria | 6.451.112 | 6.451.112 |
| | | | Fondi riserve in sospensione di imposta | 15.227.955 | 18.805.178 |
| | | | Riserva di consolidamento | 0 | 0 |
| | | | Altre | 8.989.551 | 8.989.551 |
| | | | Arrotondamento Euro | 0 | 0 |
| | *VIII* | | *Utili (perdite) portate a nuovo* | *(5.336.428)* | *(4.867.005)* |
| | *IX* | | *Risultato di Pertinenza del Gruppo* | *(1.867.278)* | *(4.046.647)* |
| | | | ***Totale Patrimonio Netto di gruppo*** | ***29.515.257*** | ***31.382.534*** |
| | | | Patrimonio Netto di competenza di Terzi | 135.079 | 420.421 |
| | | | Risultato di Pertinenza di Terzi | (214.837) | (285.342) |
| | | | ***Totale Patrimonio Netto di competenza di Terzi*** | ***(79.758)*** | ***135.079*** |
| | | | **Totale PATRIMONIO NETTO** | **29.435.499** | **31.517.613** |
| B | | | **FONDI PER RISCHI ED ONERI** | | |
| | *1* | | *Fondo indennità tassato* | *49.510* | *64.521* |
| | *3* | | *Altri fondi* | *2.490.516* | *2.571.338* |
| | | | **Totale FONDI PER RISCHI ED ONERI** | **2.540.026** | **2.635.859** |
| C | | | **TRATTAMENTO FINE RAPPORTO LAVORO SUBORDINATO** | **2.803.218** | **3.266.530** |
| D | | | **DEBITI** | | |
| | *3* | | *Debiti verso banche* | | |
| | | | entro 12 mesi | 1.223.114 | 849.880 |
| | | | oltre 12 mesi | 0 | 0 |
| | | | *Totale Debiti verso banche* | *1.223.114* | *849.880* |
| | *6* | | *Debiti verso fornitori* | | |
| | | | entro 12 mesi | 36.967.680 | 33.839.890 |
| | *10* | | *Debiti verso collegate* | | |
| | | | entro 12 mesi | 74.278 | 10.582 |
| | *11* | | *Debiti tributari* | | |
| | | | entro 12 mesi | 988.451 | 784.874 |
| | *12* | | *Debiti v/istituti di previdenza* | | |
| | | | entro 12 mesi | 831.821 | 959.200 |
| | | | oltre 12 mesi | 40.185 | 56.666 |
| | | | Totale Debiti v/istituti di previdenza | 872.006 | 1.015.866 |
| | 13 | | Altri debiti | | |
| | | | entro 12 mesi | 1.316.688 | 2.031.008 |
| | | | oltre 12 mesi | 542.694 | 580.907 |
| | | | *Totale Altri debiti* | 1.859.382 | 2.611.915 |
| | | | **Totale DEBITI** | **41.984.911** | **39.113.005** |
| E | | | **RATEI E RISCONTI** | | |
| | *1* | | *Vari* | *388.181* | *296.134* |
| | | | **Totale Passivo** | **47.716.336** | **45.311.529** |
| | | | **Totale Patrimonio + Passivo** | **77.151.835** | **76.829.142** |

### Conti d'ordine

| | | 31-12-2015 | 31-12-2014 |
|---|---|---|---|
| 1) | Sistema improprio dei beni altrui presso di noi | -- | -- |
| 2.a) | Sistema improprio degli impegni | -- | 4.979.598 |
| 3) | Sistema improprio dei rischi | 212.889 | 297.271 |
| | **Totale CONTI D'ORDINE** | *212.889* | *5.276.869* |

### Conto economico

| | | | | | 31-12-2015 | 31-12-2014 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | | | | **VALORE DELLA PRODUZIONE** | | |
| | *1* | | | *Ricavi delle vendite e delle prestazioni* | *68.231.097* | *72.620.654* |
| | *2* | | | *Variazione delle rimanenze di prodotti* | *2.256.795* | *(679.863)* |
| | *3* | | | *Variazione lavori in corso su ordinazione* | | |
| | *5* | | | *Altri ricavi e proventi* | | |
| | | a | | Vari | 1.140.067 | 4.222.877 |
| | | b | | Contributi in conto esercizio | 86.090 | 73.558 |
| | | | | *Totale Altri ricavi e proventi* | *1.226.157* | *4.296.435* |
| | | | | **Totale VALORE DELLA PRODUZIONE** | **71.714.049** | **76.237.226** |
| B | | | | **COSTI DELLA PRODUZIONE** | | |
| | *6* | | | *Per materie prime, suss. di cons. e merci* | *(8.394.648)* | *(10.290.779)* |
| | *7* | | | *Per servizi* | *(47.165.802)* | *(50.543.645)* |
| | *8* | | | *Per godimento di beni di terzi* | *(1.128.751)* | *(1.189.430)* |
| | *9* | | | *Per il personale* | | |
| | | a | | Salari e stipendi | *(9.813.861)* | *(9.634.364)* |
| | | b | | Oneri sociali | *(2.492.112)* | *(3.021.745)* |
| | | c | | Trattamento di fine rapporto | *(715.812)* | *(1.003.603)* |
| | | d | | Trattamento di quiescenza e simili | -- | -- |
| | | e | | Altri costi per il personale | *(174.616)* | *(143.608)* |
| | | | | *Totale Per il personale* | *(13.196.401)* | *(13.803.319)* |
| | *10* | | | *Ammortamenti e svalutazioni* | | |
| | | a | | Ammortamento delle immobilizzazioni immateriali | (295.381) | (298.694) |
| | | b | | Ammortamento delle immobilizzazioni materiali | (1.645.457) | (1.818.049) |
| | | c | | Svalutazione dei titoli | -- | -- |
| | | d | | Svalutazione dei crediti | (27.000) | -- |
| | | | | *Totale Ammortamenti e svalutazioni* | (1.967.838) | *(2.116.743)* |
| | *11* | | | *Variazione delle rimanenze di mat. I etc.* | *(435.423)* | *(638.890)* |
| | *12* | | | *Accantonamenti per rischi* | *(5.077)* | *(90.433)* |
| | *13* | | | *Altri accantonamenti* | *(492.175)* | *(943.077)* |
| | *14* | | | *Oneri diversi di gestione* | *(886.132)* | *(904.880)* |
| | | | | **Totale COSTI DELLA PRODUZIONE** | **(73.672.247)** | **(80.521.196)** |
| | | | | ***DIFFERENZA TRA VALORE E COSTI DI PRODUZIONE (A - B)*** | ***(1.958.198)*** | ***(4.283.970)*** |
| C | | | | **PROVENTI E ONERI FINANZIARI** | | |
| | *15* | | | *Proventi da partecipazioni* | -- | -- |
| | *16* | | | *Altri proventi finanziari* | | |
| | | a | | da crediti iscritti nelle immobilizzazioni | | |
| | | | 4 | altri | 357 | 443 |
| | | b | | da titoli iscritti nelle immobilizzazioni | 130.203 | 11.378 |
| | | c | | da titoli iscritti nell'attivo circolante | -- | -- |
| | | d | | Proventi diversi dai precedenti | | |
| | | | 4 | altri | 11.725 | 207.112 |
| | | | | *Totale proventi finanziari* | *142.285* | *218.933* |
| | *17* | | | *Interessi e altri oneri finanziari* | | |
| | | 4 | | Interessi verso altri | (361.721) | (458.570) |
| | | | | *Totale Interessi e altri oneri finanziari* | (361.721) | (458.570) |
| | 17 | Bis | | Utili e perdite su cambi | (1.047) | 66 |
| | | | | **Totale PROVENTI E ONERI FINANZIARI** | **(220.483)** | **(239.571)** |
| E | | | | **PROVENTI E ONERI STRAORDINARI** | | |
| | *20* | | | *Proventi straordinari* | | |
| | | A | | Plusvalenza | -- | -- |
| | | b | | Altri proventi straordinari | 45.274 | 37.740 |
| | | | | *Totale Proventi straordinari* | *45.274* | *37.740* |
| | *21* | | | *Oneri straordinari* | | |
| | | b | | Altri oneri straordinari | (34.062) | (9.149) |
| | | | | *Totale Oneri straordinari* | *(34.062)* | *(9.149)* |
| | | | | **Totale PARTITE STRAORDINARIE** | **11.212** | **28.591** |
| | | | | **RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE** | **(2.167.469)** | **(4.494.950)** |
| | *22* | | | *Imposte sul reddito dell'esercizio* | | |
| | | 1 | | Imposte sul reddito | 85.354 | (162.961) |
| | | | | ***Risultato Di Consolidato*** | ***(2.082.115)*** | ***(4.331.989)*** |
| | | | | ***Risultato Di Pertinenza Di Terzi*** | ***(214.837)*** | ***(285.342)*** |
| | | | | ***Risultato Di Pertinenza Del Gruppo*** | ***(1.867.278)*** | ***(4.046.647)*** |

# Tutti i giorni in Tv

## L'appuntamento con Tessa Gelisio torna su Italia 1 alla fine dell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto

Cari Amici di "Cotto e Mangiato", anche quest'anno l'appuntamento con la buona cucina torna nella consueta collocazione: alla fine dell'edizione di Studio Aperto delle 12.25, su Italia 1. Con i consigli di Tessa Gelisio sarete anche voi in grado di preparare, in poco tempo e con facilità, nuovi piatti per variare il piacere di stare a tavola.
Di tanto in tanto, Tessa ospiterà alcuni tra gli chef più quotati, grandi nomi della cucina internazionale che, a turno, dimostreranno come una ricetta "stellata" può essere realizzata facilmente anche in ambiente casalingo e quali siano gli accorgimenti giusti per ottenere il risultato desiderato. Ma se gli chef stellati sono ormai diventati degli habitués di Cotto e Mangiato, la novità della prossima stagione è dedicata ai più piccini.
Tessa Gelisio inviterà periodicamente un'esperta di nutrizione infantile e svezzamento che realizzerà ricette per i più piccoli, con il tocco sapiente di chi, allo stesso modo, insegna alle neo mamme tutti i giorni. Spesso i palati più esigenti sono proprio quelli dei bimbi! Non guasterà, quindi, avere qualche suggerimento per rendere più gradite verdure e minestrine e, al tempo stesso, bilanciare in maniera esatta la dieta dei nostri figli. Creando delle ricette più fantasiose, adatte a loro è più facile educarli facilmente apprezzare una maggior varietà di gusti e di cibi differenti. Sempre rispettando le esigenze della loro crescita e sempre avendo come obiettivo la loro salute.
Cotto e Mangiato vi aspetta in tv, dunque, tutti i giorni dal lunedì al venerdì. È sempre attiva la nostra pagina facebook e il sito www.cottoemangiato.studioaperto.it. Scrivete a Tessa e proponete le vostre ricette che lei rivisiterà in tv.
Attenzione, poi, dal mese prossimo l'appuntamento raddoppia!

## Sul prossimo numero di  IN EDICOLA IL 1 Novembre

**Protagonisti**
*I Carciofi*

**I PIATTI PER RICEVERE**
*Vi proponiamo 4 menu a tema dedicati ai carciofi, ai formaggi, ai legumi e, per concludere, una proposta ispirata alla cucina spagnola. Gnocchi di patate viola con broccoli e salsa al certosino, zuppa di legumi misti, fondi di carciofo con vitello. E tanto altro...*

**Ricette per tutti i giorni**
*Salvaspesa, calamari e le preparazioni da cucinare in anticipo*

**SCUOLA DI CUCINA**
*Sempre più utile, ricca di idee e spunti per diventare cuochi provetti grazie ai consigli del nostro chef Andrea Bevilacqua. A novembre impariamo come si preparano il soufflè di spinaci, la bagna cauda e le spume di verdura, ideali per accompagnare ogni secondo piatto.*

**Saper Comprare**
*Arance dolci e profumate*

# *il Segreto*

MAGAZINE

***Nel numero di ottobre vedremo sbocciare l'amore a Puente Viejo: primi baci, un matrimonio e l'uscita di scena di un personaggio molto amato... Imperdibile!***

## *I GRANDI AMORI IN DVD!*

*Il primo DVD della collezione sarà in edicola con il prossimo numero.*
*Rivista + 1° DVD a soli € 9,99*
*Non fatevelo scappare!*

***IN EDICOLA***

***DALL' 11 OTTOBRE***